

Auch Zappelphilipp wird erwachsen

Psychische Störung Die Annahme, die Aufmerksamkeits-/Hyperaktivitätsstörung (ADHS) betreffe nur Kinder, ist obsolet. Die Tendenz dazu ist lebenslang vorhanden. In der Schweiz sind rund 5 Prozent der Erwachsenen betroffen

VON ALEXANDRA FITZ

Vor etwa acht Jahren erhielt er die Diagnose ADHS. Bei der Aufmerksamkeitsdefizit/Hyperaktivitätsstörung bewirkt eine veränderte Signalübertragung im Hirn, dass äussere Reize ungenügend gefiltert werden. Man ist zerstreut, gereizt, leicht ablenkbar, unkonzentriert, vergesslich oder hyperaktiv. ADHS ist eine viel diskutierte psychische Störung bei Kindern.

Er war aber kein Kind. Andreas Braun war 44 Jahre alt, als man herausfand, dass er ADHS hat. «Mein Leben wurde immer komplexer. Die berufliche Anforderung, das Haus, die Kinder», erklärt Braun. Seine Ex-Frau zeigte ihm einen Artikel mit dem Thema, dass auch Erwachsene ADHS kriegen. Sie sagte zu ihrem Mann: «Das könntest du sein. Du hörst nie zu und kannst dein Leben nicht organisieren.» Andreas Braun, Psychologe und Therapeut, erkannte es selbst und fing an sich mit dieser psychischen Störung zu beschäftigen.

Nicht selten, aber selten bekannt

Bei ADHS denken die meisten an den Zappelphilipp. Viele tun es auch als Modediagnose ab. Aber es geht um jeden Fall um Kinder mit zu viel Energie. Um Schüler, die nicht aufmerksam sein können. Träumer und Chaoten, die emotional instabil sind, impulsiv und schnell überfordert. Doch die Annahme, diese veränderte Informationsverarbeitung im Hirn betreffe nur Kinder, ist überholt. Ging man bis vor einigen Jahren davon aus, dass sich die Störung mit Erreichen des Erwachsenenalters auswächst, zeigen Studien und Praxisbeispiele nun etwas anderes: Bei zirka 50 Prozent der betroffenen Kinder bleiben klinisch relevante Symptome bis ins Erwachsenenalter bestehen. Das bedeutet, dass drei bis 5 Prozent der Erwachsenen in der Schweiz an der psychischen Störung leiden. Gar nicht so selten, doch selten bekannt.

Denn bei Erwachsenen bleiben immer noch etwa 9 von 10 Fällen unerkannt. Kein Wunder. Die Symptome und Auswirkungen - im späteren Alter ist es weniger die Hyperaktivität - kommen uns allen bekannt vor. Ablenkbar, vergesslich oder verträumt, sind wir alle mal und eine geringe Frustrationstoleranz haben doch viele.

Und genau das ist der Grund, weshalb sich die Krankheit schwer erkennen lässt. «Viele Symptome der Betroffenen haben wir alle auch», sagt Dominique Eich-Höchli von der Psychiatrischen Universitätsklinik Zürich. Sie ist Spezialistin für ADHS bei Erwachsenen. «Aber diese Symptome sind bei ADHS-

Patienten häufiger und stärker ausgeprägt. Sie stören im Alltag und führen zu Leidensdruck.» Ihr Rat: «Wenn jemand kurzfristig solche Symptome aufweist, dann ist das normal. Aber wenn jemand ein Jahr durchgängig damit kämpft und darunter leidet, dann kann das ein Zeichen für ADHS sein.»

Gemäss Definition muss die ADHS von Erwachsenen ihren Ursprung im Kindesalter haben. Die Symptome müssen vor dem 12. Lebensjahr über längere Zeit in verschiedenen Lebensbereichen auftreten. «Die Tendenz dazu ist

lebenslang vorhanden. Eine bestimmte Situation kann ADHS wieder auslösen, dann versagen die gelernten Bewältigungsstrategien und ADHS wird wieder sichtbar», erklärt Spezialistin Eich-Höchli. Auslöser können etwa eine Heirat, Vater- oder Mutterschaft sowie Änderungen am Arbeitsplatz sein.

«Ich habe mich mein Leben lang nicht verstanden», sagt Andreas Braun. Er hatte das Gefühl, jeden Tag von Neuem anzufangen. Er hatte Schwierigkeiten, sich zu konzentrieren. Andere Menschen konnte er nur bedingt aus-

halten. Er hatte Angstzustände und depressive Phasen. Doch damals wusste Braun nicht, was nicht stimmte. Im Nachhinein erklärt er sich vieles mit der ADHS-Erkrankung.

In 80 Prozent der Fälle leiden Erwachsene mit ADHS an einer psychischen Begleit- oder Folgeerkrankung. In der Behandlung gegen Depressionen, Angststörungen oder Burnout werden sie oft erst mit der ADHS-Diagnose konfrontiert. Früher, sagt Eich-Höchli, sind die Leute selber gekommen. Heute weisen vor allem

Ärzte Patienten mit diesen Symptomen zu. «Man ist sensibler darauf geworden. Zum Glück!», sagt Eich-Höchli.

Behandelt wird ADHS bei Erwachsenen mit verschiedenen Therapieansätzen. Im Fachjargon nennt man dies multimodal. Der Betroffene und sein Umfeld werden aufgeklärt. Als Zusatz bekommen sie Medikamente. Andreas Braun muss seine Medikamente nicht mehr täglich nehmen. «Aber am Anfang», sagt er, «wäre es nicht ohne gegangen.» Die Disposition ist zu einem grossen Teil erblich bedingt. Daher wird immer auch eine Familienanamnese erhoben. «Mein Bruder hat es auch sowie mein Grossvater und meine Cousins - aber es ist nicht immer diagnostiziert», sagt Braun.

Potenzial bewusst nutzen

Die Schweizerische Info- und Beratungsstelle für Erwachsene mit ADHS, «adhs20+», unterstützt Menschen mit diesem psychischen Leiden (siehe Infokasten am Ende). Gestern Abend organisierte der Verein in Zürich eine Podiumsdiskussion mit Fachleuten und Betroffenen. Auch Andreas Braun war dabei. Der Psychologe, der heute selber ADHS-Abklärungen macht, ist Vizepräsident des Vereins. Immer mehr Menschen würden sich melden. In den letzten zweieinhalb Jahren gab es um die 1200 Beratungsgespräche. Vermehrt kämen auch Manager, die nach einem Burnout mit der ADHS-Diagnose konfrontiert werden.

Die Beratungsstelle will auch aufzeigen, dass diese Menschen unerkanntes Potenzial haben und eine ADHS auch positive Seiten hat. So profitieren Betroffene etwa in kreativen Berufen von ihren spezifischen Stärken. In bestimmten Fähigkeiten können sie Höchstleistungen erbringen. «ADHS-Leute können bestimmte Sachen sehr gut, und müssen fast nichts dafür tun. Alles, was mit Leidenschaft verbunden ist, geht relativ schnell», erklärt Braun.

Er rät Betroffenen, ein Leben zu finden, das ihnen entspricht. Sie sollen ihre Stärken einsetzen - sodass sie sich nicht immer als krank sehen.

INFOS UND BERATUNG

Adhs20+

In der Schweizerischen Info- und Beratungsstelle für Erwachsene mit ADHS wird Betroffenen geholfen. Dem Verein ist es ein Anliegen, dass die Gesellschaft von der psychischen Störung, die ein Leben in Extremen bedeutet, erfährt.

www.adhs20plus.ch



Menschen mit ADHS sind sich oft lange Zeit selbst ein Rätsel.

SHUTTERSTOCK

Brrr ... diese Woche ist es kälter als im Dezember

Wetter Heute ist der Höhepunkt der kleinen Kältewelle. Doch der Frühling lässt uns noch länger im Stich.

VON ANDREAS FREY

Wer den Schnee im Dezember vermisst hat, bekommt ihn jetzt Ende April. Die Schweiz erlebt gerade einen ungewöhnlich späten wie heftigen Kaltlufteinbruch. Mit Graupel, Blitz und Donner hat der Winter noch einmal richtig zugeschlagen. Auf dem Alpennordhang sind seit Sonntag mehr als zwanzig Zentimeter Schnee gefallen. Der Frühling wurde jäh beendet - um 15 bis 20 Grad sind die Temperaturen seit vergangener Woche gefallen. Den Höhepunkt der kleinen Kältewelle erwarten die Meteorologen am heutigen Mittwoch.

«Für die Jahreszeit ist es ziemlich kalt», sagt die Meteorologin Melanie Ruosch von Meteo Schweiz. Zwar sei ein später Win-

tereinbruch Ende April nicht aussergewöhnlich, dass es aber tagelang bis ins höhere Flachland schneie, komme nicht jedes Jahr vor. Und das hat einen Grund: Bereits am Wochenende ist sehr kalte Luft aus dem Nordpolarmeer gegen die Alpen geprallt; es ist dies die kälteste Luft, die überhaupt nach Mitteleuropa gelangen kann. Einmal eingesickert, erweist sich eine solche Wetterlage als ziemlich zäh. Die feuchte und kalte Arktisluft kommt einfach nicht vom Fleck. Wie ein nasser Sack bleibt sie liegen.

Meteorologen reden bei solchem Schmuttelwetter von einem Höhentrog. Das ist ein kräftiges Tiefdruckgebiet, das bis in höhere Stockwerke der Atmosphäre reicht. Wie auf einer Rutschbahn strömt damit in mehreren Schüben arktische Höhenluft gegen die Alpen. Besonders eindrücklich ist der Temperatursturz in 5000 Meter Höhe: Dort herrschten vergangenen Freitag noch minus 19 Grad. Jetzt sind es fast minus 36 Grad. Die Folge: Aprilwetter wie aus dem meteorologi-

20
Grad Temperaturunterschied seit vergangener Woche. Leidet in die falsche Richtung.

schen Lehrbuch. Denn Ende April entspricht der Sonnenstand bereits dem von Mitte August. Ein paar Sonnenstrahlen genügen, um ordentlich Power in die Atmosphäre zu bekommen. Je grösser der Temperaturunterschied zwischen Erdboden und höheren Schichten ist, desto schneller schiebst die Luft nach oben. Als Konsequenz wachsen Schauerwolken wie dunkle Raumschiffe in den Himmel, die ordentlich Graupel, Schnee und anderes Gefrorenes gelagert haben.

Zieht ein solcher Schauer vorüber, wird die Höhenluft bis zum Erdboden heruntergemischt. In Sekundenschnelle fällt das Thermometer in Gefrierpunktnähe. Zieht die Schauerwolke weiter, blinzelt schnell die Sonne wieder durch den Wolkenteppich. In diesem Jahr ist dieses typische Aprilwetter besonders ausgeprägt. So bringt es der warme Winter mit sich, dass es in dieser Woche kühler ist als im Dezember.

Kaltlufteinbrüche sind zwar nicht ungewöhnlich für April und Mai, in den ver-

gangenen Jahren fielen sie allerdings überwiegend moderat aus. In den Jahren 2007, 2009, 2011 und 2014 fiel der April beinahe früh sommerlich aus. Der Klimawandel verschiebt den Jahresgang des Wetters. Wetterregeln werden seit 15 Jahren immer häufiger ausser Kraft gesetzt. Wie genau, ist nicht erforscht. Sicher ist: Die Eisheiligen halten sich schon seit Jahrzehnten nicht mehr an den kalendarisch vorgegebenen Zeitraum Mitte Mai. Zudem hat sich keine Jahreszeit so sehr erwärmt wie der Frühling.

Und wie lange hält das miese Wetter jetzt an? Bis zum Wochenende bleibt es eher kühl und nass. Heute Nacht wird es sogar verbreitet frostig. Obstbauern bangen um die Ernte: Die empfindlichen Blüten verwandeln sich bei derart tiefen Frosttemperaturen in braunen Matsch.

Am Maifeiertag gibt es dann einen weiteren Kälte-Rückschlag, allerdings fällt er nicht so drastisch aus wie in dieser Woche. Eine Rückkehr des Frühlings ist vorerst aber nicht in Sicht.