

# Erwachsene mit ADHS – Potenzial bewusst nutzen

**ADHS** Rund jeder fünfte Erwachsene leidet unter einem Aufmerksamkeitsdefizit. Betroffene sind für ihre Mitmenschen oft schwierig, umgekehrt ist die Gesellschaft für sie eine Herausforderung. Hannes Schmid\* hat ADHS. Heute kennt er seine Stärken.

Hannes Schmid\* aus Zürich lebt in Extremen. Er hat eine schnelle Auffassungsgabe, denkt sprunghaft, schweift aber gedanklich plötzlich ab. Manchmal arbeitet er – auch ohne Druck von aussen – rastlos Tag und Nacht und ist Tage später erholt, aber völlig antriebslos. Er beschreibt sich als kreativen Menschen, der immer neue Lösungen findet. Menschen in seinem Umfeld ermahnen ihn, er solle aufhören und nicht ständig neue Ideen entwickeln. Er sagt dazu: «Ich kann die Welt auf den Schultern tragen. Doch ein Pieps einer Maus und alles kracht in mir zusammen.»

Der Technikpionier und Gründer einer Ingenieurfirma legt während des Gesprächs zu Hause am Küchentisch eine Denkpause ein. Dann fokussiert er sich auf sein Gegenüber und sagt: «Ich leide unter einer Aufmerksamkeitsdefizit-Hyperaktivitätsstörung,



Kreativ und voller Ideen, doch manchmal gerät alles durcheinander und ADHS-Betroffene können sich nicht mehr konzentrieren.

Themenbild Shotshop

«Meine Mutter spürte, dass etwas nicht stimmt.»

Hannes Schmid\*

kurz ADHS.» Die Bezeichnung gefalle ihm nicht, sie sei mit den Begriffen «Defizit», «hyper» und «Störung» leider negativ belastet und stigmatisiere unnötig. In seinem Leben hat er jedoch gelernt: Alles Negative hat auch sein Positives.

Schmid gehört zu den zwei bis fünf Prozent von Erwachsenen in der Schweiz, die ADHS haben. Noch bis vor einigen Jahren gin-

gen Fachleute davon aus, dass sich die Störung mit Erreichen des Erwachsenenalters auswächst. Studien aus der klinischen Praxis zeigen jedoch: Bei rund 50 Prozent der betroffenen Kinder und Jugendlichen bleiben die Symptome bis ins Erwachsenenalter. Die motorische Hyperaktivität aus dem Kindesalter nimmt zwar tendenziell ab, doch eine starke innere Unruhe und Einschlafstörungen bleiben.

Auch der 54-jährige Elektroingenieur hat seinen speziellen Schlafrythmus und war bis vor wenigen Monaten Inhaber einer Firma. Mit bis zu 40 Mitarbeitenden wurde die Firma von der Fachwelt für ihre Innovationen und wegweisenden Lösungen mit

zahlreichen Preisen ausgezeichnet. Zu seinen Erfolgen sagt er: «Das Thema liess mich nicht mehr los und machte mich richtig heiss.» Im letzten Jahr verkaufte er die Firma. Jetzt macht er ein Sabbatical.

**Schon als Kind «anders»**

«Ich erinnere mich noch gut an meine allerersten Schulaufgaben. Ich musste fünf Linien lang Punkte schreiben und verzweifelte.» Er habe diese Aufgabe als reine Tortur erlebt, schrecklich gefunden und daran wohl fast den ganzen Nachmittag herumgewürgt. Seine Mutter bügelte in der Nähe und redete ihm zu. Später entwickelte er in vielen Bereichen der Schule grosse Interessen, war über Jahre Klassensprecher und unter Kollegen beliebt. «Meine Mutter spürte, dass ich sensibel war und etwas nicht stimmte. Ich konnte verbal austreten, aber nichts einstecken», erinnert er sich an seine Schulzeit. Zum Glück habe man seine ADHS nicht erkannt, denn sonst wäre er stigmatisiert worden.

ADHS war in der Familie von Hannes Schmid kein Thema, weder bei seinen Eltern noch Geschwistern. Am ehesten könnte er sich vorstellen, dass sein Vater betroffen war. Mit ihm kann er über das Thema jedoch nicht mehr sprechen, denn er ist vor einigen Jahren gestorben. Ärzte gehen davon aus, dass die Anlage für ADHS zu einem grossen Teil erblich bedingt ist. Die Verwandten ersten Grades eines ADHS-Betroffenen haben ein sechsmal höheres Risiko, ebenfalls darunter zu leiden, als die Allgemeinbevölkerung. Trotz der erblich bedingten Komponente, die Fachleute auf 70 Prozent schätzen, spielen bei der Entstehung der Aufmerksamkeitsstörung auch psychosoziale Einflüsse eine Rolle.

Nach der Schule absolvierte Hannes Schmid als Jahrgangsbester eine Berufslehre als Mechaniker, besuchte eine Fachhochschule und erreichte bei seiner Diplomarbeit als Elektroingenieur wiederholt die Bestnote. Nein, er sehe sich wegen der guten Leistungen nicht als Hochbegabten. Auf Mitmenschen wirkt der sportliche Ingenieur selbstsicher, doch sein Leben ist gemäss Hannes Schmid von vielen Zweifeln begleitet. Im Privaten wie Beruflichen überfielen ihn manchmal mangels Geduld und Unverständnis, dass ihn die Umwelt nicht rasch genug verstehe, verbale Aussetzer, die ihm nachher «unheimlich leidtaten».

Auch die Familie beobachtete seine ADHS, erlebte seine Sprunghaftigkeit. Einmal unternahm er mit einem Freund eine Städtereise und überforderte diesen, weil er andauernd wie aus dem Nichts einen anderen Stadtteil besichtigen wollte.

**Abklärung und Aufklärung**

Die Verhaltensabläufe gleichen sich meist: impulsives Verhalten, Probleme bei der Selbstorganisation, erschwertes Einfügen und Anpassen in der Gruppe, Ungeduld mit sich und den anderen sowie Stimmungsschwankungen. Hannes Schmid fielen diese sich wiederholenden Muster auf. Er recherchierte im Netz und stiess auf die Beratungsstelle Adhs20+. In einem Gespräch erfuhr er, was ihn trieb. «Mein Leidensdruck nahm ein Ende. Ich spürte im Gespräch, dass hier jemand ist, der mich versteht. Und dass ich mich das erste Mal in meinem Leben selber verstehen konnte. Die psychosoziale und medizinische Aufklärung über meine Symptome ermöglichen mir ein anderes Verhalten.» (Siehe Box.)

Heute lebt Hannes Schmid bewusster. Als seine Tochter mit Freundinnen Geburtstag feierte und es ihm zu bunt wurde, reagierte er nicht mehr impulsiv, sondern zog sich zurück und ass eine Kleinigkeit. Er beruhigte sich und brachte seine Bedürfnisse ein.

Sein berufliches Comeback wird er unter Berücksichtigung der ADHS sorgfältig planen. Bisher verzichtete er auf die Einnah-

«Kinder und Erwachsene mit ADHS können in bestimmten Bereichen besondere Fähigkeiten haben.»

Hannes Schmid

## BERATUNG UND THERAPIE

Andreas Braun, Fachpsychologe für Psychotherapie und Vizepräsident von Adhs20+, der Schweizerischen Info- und Beratungsstelle für Menschen mit ADHS, sagt: «ADHS kann nicht wirklich geheilt werden, aber Betroffene können verstehen, wie sie ticken und unter welchen Bedingungen sie ihr Potenzial optimal entfalten können.» Zudem sei für Betroffene wichtig, dass sie ADHS als Teil der eigenen Persönlichkeit wohlwollend annehmen. Eine Hilfe sind Gesprächsgruppen, die einen Austausch mit Betroffenen ermöglichen.

**Gemäss Braun** beinhaltet eine Therapie in der Regel eine Aufklärung über ADHS für den Betroffenen wie auch sein Umfeld. Medikamente sind oft ein wichtiger Bestandteil in der Therapie und bewirken eine psychosoziale Stabilisierung. Verhaltenstraining und Coaching sind weitere Ansätze, die den Betroffenen

helfen, ihr vorhandenes Potenzial besser zu nutzen und das Selbstwertgefühl zu stärken und zu stabilisieren.

Der Fachpsychologe warnt vor voreiligen Schlüssen und sagt: «Die Diagnose für ADHS darf nur gestellt werden, wenn die Symptome bereits in der Kindheit vorhanden waren. Sie müssen über alle Lebensbereiche hinweg auftreten und einen erheblichen Leidensdruck verursachen.» *bf*

**Informationen aus erster Hand**

Am Dienstag, 26. April, findet eine Podiumsrunde zum Thema «Handicap ADHS erfolgreich meistern» statt. Wann: um 19.30 Uhr, wo: im Zentrum Karl der Grosse an der Kirchgasse 14 in Zürich. Den Auftakt mit einem Referat macht Sandra Ammann, Präsidentin von Adhs20+. Unter anderen sitzen der Vizepräsident von Adhs20+, Andreas Braun und Miss-Schweiz-Finalistin Julia Egli auf dem Podium.

## Empfindliches Gehirn bei Kleinkindern

**FORSCHUNG** Wenn kleine Kinder eine Gehirnerschütterung erleiden, wirkt sich das negativ auf die Beziehungen zwischen Eltern und Kindern aus. Das haben kanadische Forscher herausgefunden.

Das Gehirn von kleinen Kindern ist besonders durch Verletzungen gefährdet. Ihr Schädel ist noch dünn und verformbar. Schätzungen gehen davon aus, dass pro Jahr bis zu zwei Prozent der Kinder im Vorschulalter vor ihrem fünften Lebensjahr eine Gehirnerschütterung erleiden. Diese Verletzungen bleiben nicht ohne Folgen: Laut Forschern der Universitätsklinik Mutter und Kind Sainte-Justine in Montreal zeigten sich bei Kleinkindern bereits in den Monaten nach einer Gehirnerschütterung die ersten Anzeichen von sozialen Problemen. Und zwar verschlechterte sich die Beziehung der Kinder zu ihren Eltern.

Gute Eltern-Kind-Beziehungen werden mit besseren sozialen Fähigkeiten im späteren Leben gleichgesetzt. Daher ist die Beobachtung von Verhaltensänderungen in den Wochen nach einer Verletzung wichtig. Ein Vorfall im Vorschulalter kann das Erlernen neuer Fähigkeiten gerade im Kommunikationsbereich verlangsamen. Laut Forschungsleiterin Gabrielle Lalonde gibt es jedoch nur wenige Daten über die ersten Anzeichen von Sozialisationsproblemen bei dieser Altersgruppe nach dem Erleiden einer Gehirnerschütterung.

**Ursachen weiterhin unklar**

Die Experten untersuchten die Daten von 130 Kindern im Alter von 18 bis 60 Monaten, die sie in drei Gruppen aufteilten: Kinder, die eine Gehirnerschütterung erlitten hatten, Kinder, die sich einen Arm oder ein Bein gebrochen hatten, und eine Kontrollgruppe ohne Verletzungen. Untersucht wurden die Interaktionen zwischen Eltern und Kindern sechs Monate nach der Verletzung. Die Eltern mussten Fragebögen ausfüllen. Gleichzeitig wurden Eltern und Kinder im Labor bei täglichen Aktivitäten wie Spielen oder Essen gefilmt. Dadurch konnten die Wissenschaftler den Umgang miteinander genau beobachten. Es zeigte sich, dass die Qualität der Interaktionen zwischen Eltern und Kindern nach einer Gehirnerschütterung im Vergleich zur Kontrollgruppe deutlich verringert war.

Die genauen Ursachen für die Verschlechterung der Beziehung zwischen Eltern und Kindern müssen erst erforscht werden. Verantwortlich könnten spezifische neurologische Mechanismen, Veränderungen im Umgang der Eltern mit ihren Kindern oder der durch die Verletzung verursachte Stress sein. Das Erkennen dieser Faktoren soll helfen, direktere Massnahmen zur Verbesserung der Eltern-Kind-Beziehung zu setzen. *pte*

## PANORAMA

**Auf der Panorama-Seite** greifen wir regelmässig Themen aus den Bereichen Essen und Trinken, Design, Familie und Erziehung, Garten sowie Gesundheit auf. Wer Anregungen zu diesen Bereichen hat, kann sich melden unter: Zürcher Regionalzeitungen, Ressort Panorama, Susanne Schmid Lopardo, Garnmarkt 10, Postfach 778, 8401 Winterthur, [E-Mail: panorama@zrz.ch](mailto:panorama@zrz.ch) red

\* Name geändert