

# «Sein Wesen akzeptieren lernen»



Umgehen können mit der eigenen Empfindlichkeit – darin liegt der Schlüssel zur ADHS-Behandlung.

Freundschaft schliessen mit dem eigenen Persönlichkeitstyp, um nicht so viel emotionale Energie zu vernichten. Darum geht es, wenn Erwachsene an **ADHS** leiden.

Von Silvia Stähli-Schönthaler

**B**ei Verdacht auf eine Aufmerksamkeits-/Hyperaktivitätsstörung (ADHS) werden Kinder heute zeitnah abgeklärt. Anders verhält es sich bei Erwachsenen: «Diese leiden oft jahrelang, bis sie die Diagnose erhalten», sagt Dr. med. Ursula Davatz, Vizepräsidentin von adhs20+, der schweizerischen Info- und Beratungsstelle für Erwachsene mit ADHS, im Gespräch mit der GlücksPost.

**GlücksPost: ADHS galt lange Zeit als Modediagnose. Heute weiss man, dass dem nicht so ist und es sich dabei um eine ernst zu nehmende Störung handelt. Wie entsteht diese?**

**Ursula Davatz:** Eine ADHS kann nicht entstehen, sondern wird genetisch vererbt. Es handelt sich dabei auch nicht um eine Krankheit, sondern um einen Persönlichkeitstyp, der als Genotyp vererbt wird.

**Wie oder durch was unterscheidet sich die ADHS bei Erwachsenen von jener bei Kindern?**

Erwachsene Menschen können ihre ADHS-Symptome besser unterdrücken oder verstecken, da

## WAS IST EINE ADHS?

Die Aufmerksamkeitsdefizit-/Hyperaktivitätsstörung ist eine Störung von Regelschaltungen im Gehirn, die eine Reizoffenheit mit sich bringt, gepaart mit verminderter Impulskontrolle. Von Betroffenen selbst wird sie als ein unaufhörlicher Strom von Reizen wahrgenommen, dem sie sich ausgesetzt fühlen, ohne steuernd eingreifen zu können – was schnell zu einer Überlastung führt.

FOTOS: GETTY IMAGES, ZVG

sie über eine bessere Impulskontrolle verfügen als Kinder. Erwachsene haben zudem gelernt, mit ihrem ADHS geschickter umzugehen, das heisst, sie haben Strategien erarbeitet, wie sie sich im Umfeld benehmen müssen, um nicht anzuecken. Vor allem Frauen passen sich stark an, oft mehr, als ihnen guttut. Daher leiden diese auch oft an einem schlechten Selbstwertgefühl oder Depressionen. Männer laufen eher in ein Burnout hinein, weil sie sich überengagieren und dann häufig zusammenbrechen.



«Medikamente nur bei starker Ablenkung»

Dr. med. Ursula Davatz, ADHS-Expertin

**Diese Probleme belasten sicher auch das Berufs- und Privatleben der Betroffenen.**

Das ist so. Männer und Frauen mit einer ADHS im Erwachsenenalter geraten häufig in Konflikte, wechseln ihre Arbeitsstellen oft und brechen Beziehungen häufiger ab als Normtypen.

**Warum geht es bei erwachsenen Menschen oft so lange, bis die Diagnose einer ADHS gestellt werden kann?**

Es ist schwieriger, die Diagnose in fortgeschrittenem Alter zu stellen, da die typischen Krankheitszeichen im Laufe des Lebens besser versteckt sind. Häufig halten die Betroffenen die Symptome für negative persönliche Charaktereigenschaften, da sie sich selbst ja nicht anders kennen. Da sich Mädchen an ihr Umfeld bereits früh anpassen, wird die Störung bei Erwachsenen häufig durch sie selbst festgestellt, wenn sie mit Informationen aus dem Internet konfrontiert werden und sie sich selbst darin erkennen.

**Kann sich eine ADHS auch hinter einer Krankheit verbergen?**

## Wo erhalten Betroffene Hilfe?

adhs20+ ist die schweizerische Info- und Beratungsstelle für Erwachsene mit ADS/ADHS. Wer den Verdacht hat, an einer ADHS zu leiden, kann auf der Webseite

Wenn eine ADHS im Kindesalter nicht diagnostiziert und adäquat behandelt worden ist, kommt es im Erwachsenenalter oft zu Folgeerkrankungen wie Depressionen, Angststörungen, bipolare Störungen und im Extremfall auch zu Psychosen, wofür das ADHS die Grundvoraussetzung liefert.

**Aufgrund welcher Kriterien stellen Sie die Diagnose bei Erwachsenen?**

Dies läuft gleich ab wie bei Kindern und beinhaltet oft mehrere neuropsychologische Tests. Ich persönlich stelle die Diagnose aufgrund der Krankengeschichte der Betroffenen, die drei Generationen erfasst. Dort erkenne ich die verschiedenen ADHS-Merkmale innerhalb des Familiensystems bei den verschiedenen Mitgliedern in unterschiedlichen Varianten. Die Diagnose wird zusätzlich aufgrund von Befragungen der Bezugspersonen aus dem Umfeld, wie Eltern, Lehrerinnen und Lehrer, gestellt.

**Wie behandeln Sie eine ADHS bei erwachsenen Menschen?**

Medikamente setze ich nur ein, wenn eine starke Ablenkung in Lernsituationen, z. B. bei Prüfungen, besteht oder eine anstrengende, eintönige Arbeit erledigt werden muss. Vielmehr geht es darum, dass die Betroffenen Freundschaft schliessen mit ihrem Persönlichkeitstyp, damit sie nicht immer gegen sich selbst vorgehen müssen und so viel emotionale Energie vernichten. Erst, wenn man sich und sein Wesen akzeptiert hat, kann man besser damit umgehen.

**Wie sieht es mit verhaltenstherapeutischen Massnahmen aus?**

Ich persönlich verwende keine Verhaltenstherapien, um die Impulsivität zu unterdrücken, denn Impulsivität ist immer eine Reaktion auf eine Verletzung. Die von einer ADHS betroffenen Menschen müssen lernen, mit ihrer Sensitivität besser umzugehen, indem sie ihre Verletzlichkeit ernst nehmen und diese auch in Worten zum Ausdruck bringen. ✨



Ob Erkältung oder Long Cold: Zum Auskurieren sollte man viel trinken und viel schlafen.

## Erst Long Covid, jetzt Long Cold

Wie lange eine **Erkältung** dauert, weiss der Volksmund sehr genau: Mit Medikamenten eine Woche. Ohne Medizin – sieben Tage. Bloss: Die Regel stimmt nicht mehr! Von Serge Hediger

**E**ine Erkältung kommt drei Tage, bleibt drei Tage und geht drei Tage. So lautet eine andere Faustregel. Aber auch diese hat ihre Gültigkeit verloren. Forschende der Queen Mary Universität in London haben nämlich eine Form der Erkältung (englisch: cold) ausgemacht, die hartnäckige, langwierige Folgen macht.

Bei der Long Cold genannten Variante halten, wie nach der Corona-Infektion, zahlreiche Beschwerden noch lange an. Laut den Wissenschaftlern sind dies vor allem Husten, Erschöpfung, Magenschmerzen und Durchfall, die vier Wochen über die Erkältung hinaus andauern – manchmal gar noch länger. Betroffen ist davon rund jeder Zehnte.

Erschöpfung gilt auch als typisch für Long Covid, jene Krankheit, bei der alle Symptome der Covid-Ansteckung nach deren eigentlichem Abklingen über Wochen fortbestehen, etwa das Herzrasen oder die Geruchs-unempfindlichkeit, aber auch der Durchfall und die Magenschmerzen. In beiden Fällen ist neben ärztlich verordneten Mitteln eine magenschonende Ernährungswise angezeigt. Sowie bei lang anhaltendem (Reiz-) Husten ein ärztlicher Lungencheck mit Blick auf eine Asthmaerkrankung.

Um Long Cold vorzubeugen, empfehlen die Mediziner übrigens, die Erkältung gewissenhaft auszukurieren. Übersetzt heisst das: viel trinken, viel schlafen. ✨

## Verhütung: Ja, aber ohne Pille

Das Kondom und die Pille sind landesweit die am häufigsten verwendeten Verhütungsmittel in den Altersgruppen unter 35 Jahren. Dies geht aus der aktuellen Schweizerischen Gesundheitsbefragung hervor. Dabei zeichnet sich eine Verschiebung weg von der Pille hin zu anderen Verhütungsmethoden wie Spirale und Kondom ab. Der Anteil der jungen Erwachsenen, die die Pille benutzen, hat sich seit 2002 beinahe halbiert: Bei den 15- bis 24-Jährigen von 43% im Jahr 2002 auf 24% im Jahr 2022; bei den 25- bis 34-Jährigen von 39% auf 20%.