

Angebot von  **adhs**  
**20+**

### Schweiz. Info- und Beratungsstelle für Erwachsene mit ADHS, adhs 20+

Die Beratungs-/Geschäftsstelle der Organisation adhs20+ befindet sich im Chamhaus, Untere Zäune 1, 8001 Zürich.

### Journal «ADHS im Fokus»

Das Mitglieder-Journal „ADHS im Fokus“ erscheint zweimal pro Jahr und kann auch einzeln bei der Geschäftsstelle bestellt werden.

### Projektteam adhs 20+

Mitglieder von adhs 20+ sind aktiv an der Organisation beteiligt und unterstützen den Verein individuell.

### Botschafter/Fachwissenspool

Spezialisten im Bereich ADHS stehen uns mit ihrem Wissen sowie mit ihren persönlichen Erfahrungen zur Seite und tragen damit zur Qualitätssicherung bei.

### Referate, Weiterbildungen, Gesprächsgruppen

Alle Angebote und Veranstaltungen von adhs 20+, als auch von anderen Anbietern mit Bezug zu ADHS, finden Sie auf unserer Website: [www.adhs20plus.ch](http://www.adhs20plus.ch)

### ADHS Beratungen

Die Schweiz. Info- und Beratungsstelle adhs20+ bietet eine individuelle und persönliche ADHS-Beratung an für Betroffene, Angehörige, Arbeitgeber, Lehrer, Therapeuten und alle, die das Thema beschäftigt.  
Anfragen bitte per Mail an: [info@adhs20plus.ch](mailto:info@adhs20plus.ch)

### ADHS Präventions- und Aufklärungsarbeit an Berufsschulen, Fachhochschulen, UNI, ETH, SMI und KMU Unternehmen

adhs20+ bietet massgeschneiderte ADHS-Weiterbildungsmodule/Seminare/Diskussionsforen bei Ihnen vor Ort an. Verlangen Sie eine Ihren Wünschen entsprechende Offerte per Mail an: [info@adhs20plus.ch](mailto:info@adhs20plus.ch)

Wir freuen uns über neue Mitglieder, Spenden und Förderbeiträge, damit wir unsere Organisation weiter aus- und aufbauen können!

Konto: Hypothekbank Lenzburg, IBAN: CH45 0830 7000 2581 6330 5

# adhs

# 20+

## Schweiz. Info- und Beratungsstelle für Erwachsene mit ADHS

### Geschäfts- und Beratungsstelle

Hirschengraben 28  
8001 Zürich

### Beratungsstelle Lenzburg

Aavorstadt 2  
5600 Lenzburg

### Kontakt:

Mail: [info@adhs20plus.ch](mailto:info@adhs20plus.ch)  
Web: [www.adhs20plus.ch](http://www.adhs20plus.ch)

## ADHS in Kürze

Noch vor einigen Jahren ging man davon aus, dass sich die Aufmerksamkeits-Defizit-Störung mit oder ohne Hyperaktivität (ADHS) in der Pubertät auswächst und somit bei Erwachsenen nicht vorkommt. Heute ist erwiesen, dass dies nicht der Fall ist. ADHS ist kein neues Phänomen, sondern wissenschaftlich belegt und neurobiologisch erklärbar. Charakteristisch sind folgende Kernsymptome: Beeinträchtigung der Konzentration und Störung der Impulskontrolle. Zahlreiche Untersuchungen zeigen, dass sich eine ADHS über verschiedene Generationen in der Familie manifestiert.

- *ADHS kommt in allen sozialen Schichten vor und steht in keinem Zusammenhang mit der Intelligenz*
- *ADHS ist weder eine Charakter-schwäche und noch das Ergebnis schlechter Erziehung*

## Wie zeigt sich eine ADHS bei Erwachsenen?

ADHS bei Erwachsenen äussert sich mit folgenden Hauptsymptomen:

- *Störung der Aufmerksamkeit*
- *Überaktivität/Ruhelosigkeit*
- *Mangelnde Affektkontrolle*
- *Affektlabilität*
- *Emotionale Überreagibilität*
- *Desorganisation*
- *Impulsivität*

### Störung der Aufmerksamkeit

Dazu gehören Konzentrationsprobleme, Vergesslichkeit, verminderte Dauer der Aufmerksamkeitsspanne, Ablenkbarkeit und Mühe, Dinge zu Ende zu führen. Konzentrationsprobleme zeigen sich zum Beispiel darin, dass es ADHS-Betroffene schwer fällt, einen längeren Text am Stück zu lesen oder dessen Inhalt zu erfassen. Ihre Ablenkbarkeit

vermindert die Aufmerksamkeitsspanne und sie werden mit den einfachsten Arbeiten nicht fertig.

Andererseits gibt es Tage, an denen ihnen alles gelingt. Einer der Gründe ist die Gabe des Hyperfokussierens – ein Konzept, das dem Betroffenen ermöglicht, sich bei grossem Interesse so intensiv mit etwas zu beschäftigen, dass er dabei nicht abgelenkt werden kann. Solche Tagesschwankungen führen zu Irritationen. Denn für das Umfeld (Familie/Berufswelt) ist nicht nachvollziehbar, warum der Betroffene heute so und morgen wieder völlig anders arbeitet oder reagiert.

### Überaktivität/Ruhelosigkeit

Die Hyperaktivität, wie im Kindesalter bekannt, ist eher seltener. Bei den meisten Betroffenen ist allerdings eine innere Unruhe vorhanden. Diese führt dazu, dass sie sich nur schwer entspannen können. Dies kann wiederum auch zu Schlafstörungen führen.

Die Hypoaktivität wird im Gegensatz zur Hyperaktivität von Aussenstehenden oft nicht wahrgenommen. „Verträumte“ Betroffene fallen als Kinder/Jugendliche seltener auf und leiden als Erwachsene unter Antriebslosigkeit und Stimmungsschwankungen.

### Mangelnde Affektkontrolle

Irritierbarkeit, leichte Erregbarkeit (Hitzkopf), Kontrollverlust bei Temperamentsausbruch.

### Affektlabilität

ADHS-Betroffene sind hochsensibel, das heisst sie nehmen Stimmungen stark wahr, haben aber Mühe, diese richtig einzuordnen oder sich abzugrenzen. Dazu kommen häufige Stimmungswechsel oder Phasen mit Überstimulation.

Die hohe Sensibilität hat auch eine positive Seite: In heilenden Berufen, als Lehrer oder Berater können ADHS-

Betroffene daraus grossen Nutzen ziehen.

### Emotionale Überreagibilität

ADHS-Betroffene fühlen sich oft schnell überfordert, haben eine verminderte Stressresistenz gegenüber Alltagsbelastungen und neigen zu einer geringeren Frustrationstoleranz.

### Desorganisation

ADHS-Betroffene haben häufig Mühe, ihren Alltag zu organisieren. Dazu gehören Pünktlichkeit, Finanzen, Haushalt und Termine. So wie Verabredungen vergessen werden, bleibt auch mal der Schlüssel, das Handy oder die Brieftasche liegen. Oder es fehlt an Durchhaltevermögen, so werden neue Dinge angefangen, bevor die andere Sache beendet ist. Zum Erscheinungsbild gehört auch, alles in letzter Minute zu tun und die Schwierigkeit, Zeit für die Familie oder Hobbies zu finden.

### Impulsivität

Der Impulsivität werden zu spontanes Handeln, wenig Geduld, unüberlegte Äusserungen und Risikofreudigkeit zugeordnet. Aufgaben werden schnell erledigt und die Details dabei vergessen.

Die Impulsivität offenbart jedoch auch positive Eigenschaften, wie die grosse Hilfsbereitschaft und Fähigkeit von ADHS-Betroffenen, in brenzligen Situationen schnell handeln zu können oder andere Menschen für interessante Projekte zu motivieren.

Für eine Diagnosestellung müssen mindestens die zwei ersten Kriterien und ein drittes nach Wahl erfüllt sein. (Quelle: Utah Kriterien zur Diagnostik des adulten ADHS)

- *Nicht jeder ADHS-Betroffene zeigt alle Symptome in gleichem Ausmass, zu facettenreich ist das Erscheinungsbild.*

- *Bei allen Menschen können sich hin und wieder solche Symptome zeigen, ADHS-Betroffene spüren sie jedoch täglich und leiden darunter.*

## Psychoedukation und Therapien

Wenn der Verdacht auf eine Aufmerksamkeits-Defizit-Störung besteht und der Leidensdruck für den Betroffenen gross ist, sollte eine Psychoedukation/Abklärung beim Spezialisten erfolgen. Für viele Betroffene wirkt die «Aufklärung» erleichternd, hat ihr «Anderssein» doch endlich einen Namen.

Der wichtigste Schritt danach: Die ADHS als Teil der eigenen Persönlichkeit wohlwollend anzunehmen. Dazu kann der Besuch einer Gesprächsgruppe beitragen. Im Austausch mit anderen Betroffenen wird klar, dass man mit diesen Symptomen nicht allein ist.

Ziel einer **multimodalen ADHS-Therapie** (Psychoedukation, eventuell Medikation, Verhaltenstraining/Coaching und weitere individuelle Massnahmen) ist, dass Betroffene lernen, wie sie Strategien aufbauen und Strukturen in ihren Alltag bringen. Dazu gehört, dass sie ihre positiven Eigenschaften und Ressourcen entdecken und nutzen können: **ADHS-Betroffene sind oft herzlich, sensibel, hilfsbereit, kreativ, wortgewandt, begeisterungsfähig und engagiert.**

## Fazit

*In einem verständnisvollen und interessanten Umfeld können ADHS-Betroffene ihr Potential entfalten und Leistungen erbringen, die eine Bereicherung für unsere Gesellschaft bedeuten. Viele herausragende Persönlichkeiten mit ADHS haben Bedeutendes erreicht.*