

ADHS BEI ERWACHSENEN

EIN WISSENSCHAFTLICHER RATGEBER

ZUM UMGANG MIT ADHS

Meistern Sie den Alltag und lernen Sie die
ADHS als eine ergiebige Quelle für ein glückliches
und erfüllendes Leben zu nutzen



JEAN-MAURICE CECILIA-MENZEL

ADHS bei Erwachsenen

Ein wissenschaftlicher Ratgeber zum Umgang mit ADHS
Meistern Sie den Alltag und lernen Sie die ADHS als eine
ergiebige Quelle für ein glückliches und erfüllendes Leben
zu nutzen

Impressum

Jean-Maurice Cecilia-Menzel

Schleisheimerstraße 262, 80809, München

Telefon: 089 44135911

E-Mail: info@neurofeedback-praxis-muenchen.de

Berufshaftpflichtversicherung bei

Hiscox SA, Niederlassung für Deutschland

Hauptbevollmächtigter: Robert Dietrich

Arnulfstraße 31

80636 München

Tel.: +49 89 54 58 01 281

zuständiges Finanzamt

Finanzamt München

Contents

[Eine Randnotiz zum Sprachgebrauch](#)

[Vorwort und Danksagung](#)

[Einleitung](#)

[Ursprung der ADHS](#)

[Definitionen](#)

[Die Diagnose](#)

[Genetischer Ursprung von ADHS](#)

[Dopamin-Belohnungsweg](#)

[Noradrenalin-Neurotransmission bei ADHS](#)

[Gestörte Neurotransmission und Auftreten von ADHS-Symptomen](#)

[Medikamente](#)

[Stimulierende Medikamente – Amphetamin und Methylphenidat](#)

[Nicht-stimulierende Medikamente – Am Beispiel Atomoxitin](#)

[Neuroanatomische Merkmale von ADHS](#)

[ADHS vor genetischem Hintergrund](#)

[Umweltbedingte Ursachen von ADHS](#)

[Exposition gegenüber Alkohol und Tabak während der Schwangerschaft](#)

[Ernährungsbedingte Faktoren](#)

[Psychosoziale Risikofaktoren](#)

[Schlussfolgerung](#)

[Verlauf der Aufmerksamkeitsdefizit-/Hyperaktivitätsstörung](#)

[Psycho-Physiologische Entwicklungsstadien](#)

[Auftreten von ADHS in den frühen Lebensjahren](#)

[Darstellung von ADHS im Schulalter](#)

[Erscheinungsbild von ADHS im Jugend- und Erwachsenenalter](#)

[Schlussfolgerung](#)

[Symptome der Aufmerksamkeitsdefizit-/Hyperaktivitätsstörung](#)

[Zunächst die Subtypen Erkenntnis](#)

[Zusammenfassung](#)

[Klinische Symptome von ADHS](#)

[Schlussfolgerung](#)

[Folgen der ADHS](#)

[Schlussfolgerung](#)

Häufigkeit der ADHS

Nahrungsergänzungsmittel zur Behandlung von ADHS

Therapiemöglichkeiten

Multimodaler therapeutischer Ansatz bei ADHS

Pharmakologische Behandlung

Nicht-pharmakologische Behandlung

Integrative Medizin

Psychosozialer Ansatz "Mit ADHS nicht bloß überleben, sondern denn Alltag in vollen Zügen genießen - Das Reframing in Vivo"

Autonomie

Diversität

Bestätigung und Kompetenzerleben

Weg vom haben, hin zum sein!

Let´s get physical

Suchen und finden Sie Ihre Berufung

Auf großen Lego's baut man Existenzen, Makro und Mesoebene

Konklusion

Literatur- und Quellenverzeichnis

Eine Randnotiz zum Sprachgebrauch

Aus Gründen der Lesbarkeit wurde im Text vorwiegend die männliche Form gewählt, nichtsdestoweniger beziehen sich die Angaben auf Angehörige beider Geschlechter.

Betrachten Sie es als selbstverständlich, dass ich gleichermaßen das feminine und alle anderen Geschlechter in meine Überlegungen einbezogen habe. Es sei an dieser Stelle einzig darauf hingewiesen. Des Weiteren sollten Sie und ich uns darüber einig sein, was wir unter der Abkürzung "ADHS" verstehen. Unabhängig des Akronyms finden Sie die verschiedensten Ausformulierungen für den Begriff. Teilweise wird er als

Aufmerksamkeitsdefizit-/Hyperaktivitätsstörung, Aufmerksamkeitsdefizitsyndrom, hyperkinetische Störung, mit oder ohne hyperaktivem Syndrom oder sonst wie übersetzt. Um Missverständnissen vorzubeugen und damit der Leser meinen Ausführungen flüssig folgen kann, möchte ich meine Auslegung der ADHS kurz schildern. Ich verstehe darunter *die* Aufmerksamkeitsstörung mit *oder* ohne hyperaktiv-impulsiven Symptomen. Die Differenzierung nach einem anderem Subtyp, wie wir ihn im Sprachgebrauch vorfinden, wenn wir etwa von einer ADS ohne dem H dazwischen sprechen wird somit obsolet. Wenn ich also im weiteren Verlauf von der ADHS und dem "ADHSler" spreche, meine ich damit sämtliche Subtypen und sonstige Manifestationen, die sich aus einem Syndrom der Kernsymptomatiken zusammensetzen.

Vorwort und Danksagung

Dieses Buch ist als wissenschaftlich fundierter Leitfaden und Ratgeber für Erwachsene mit ADHS/ADS gedacht. Ich hoffe, dass er den Betroffenen hilft, die ADHS besser zu verstehen und mit ihr umzugehen, sowohl im akademischen als auch im beruflichen und privaten Setting. Ich möchte an dieser Stelle all jenen danken, die ihre Zeit und ihr Fachwissen in die Entwicklung dieses Buches eingebracht haben. Wenn es um den Umgang mit einer ADHS geht, stehen Betroffene vor einer Vielzahl von Herausforderungen und Hindernissen. Eine besonders steile Lernkurve birgt das Erwachsenwerden für Menschen, die an einer ADHS leiden. Die "Erkrankung" kann auf sämtlichen Ebenen des Lebens wirken, im Verhalten und der Konzentration bis hin zur sozialen Entwicklung, sodass viele ADHSler nie lernen, wie sie sich auf diesem komplexen Terrain effektiv bewegen sollen. Dieses Buch enthält wichtige Informationen über ADHS bei Erwachsenen, einschließlich praktischer Strategien zur Linderung der Symptome dieser Erkrankung und zur Verbesserung der alltäglichen Kompetenzen. Unabhängig davon, ob Sie als Elternteil in der Schule oder selbst betroffen sind, bietet dieses Buch wertvolle Erkenntnisse darüber, wie Sie am besten mit der ADHS umgehen. Überdies dient es auch als Nachschlagewerk für alle, die fundierte Informationen über diese Störungen suchen. Wenn Sie auf der Suche nach wirksamen Werkzeugen für den Umgang mit dieser Einzigartigkeit sind, dann ist das Buch in den richtigen Händen gelandet. Mein besonderer Dank gilt außerdem meinen Eltern, deren Anregungen für die Gestaltung des Buches von wesentlicher Bedeutung waren. Schließlich möchte ich noch allen Hilfesuchenden bedanken, die ihre Geschichten mit mir geteilt haben. Ich

hoffe aufrichtig, dass dieses Buch anderen helfen wird, mit den Herausforderungen von ADHS umzugehen.

Einleitung

Heutzutage sehen sich Betroffene einer ADHS, mit einer ständig wachsenden Anzahl von Herausforderungen konfrontiert und es kann schwierig sein, zu wissen, an wen man sich bei Rückfragen wenden soll. Ein besonders schwieriges Thema, mit dem viele zu kämpfen haben, ist ADHS und die gleichzeitige Bewältigung des Alltags. Diese "Erkrankung" ist oft mit einem negativen Stigma behaftet, aber sie kann der Quell vieler Chancen sein, wenn man sie versteht und in den richtigen Rahmen rückt. Dieses Buch bietet, einen umfassenden Einblick in die verschiedenen Aspekte dieser Andersartigkeit. Von den zugrundeliegenden Ursachen und Symptomen bis hin zu Methoden für den Umgang mit diesen. Das Buch geht auf gängige Missverständnisse über diese "Erkrankung" ein und hebt die charakteristischen, einzigartigen Stärken und Ressourcen der Betroffenen vor. Es bietet die nötige Anleitung zur Unterstützung von Kindern mit ADHS in jeder Phase ihrer Entwicklung. Ganz gleich, ob Sie als Elternteil durch das Schulsystem navigieren oder als Betroffener einfach nur mehr Informationen über diese Krankheit suchen, ich glaube, dass sich dieses Werk als Hilfsmittel erweisen wird, wenn Sie einen Weg zu einem erfüllten und glücklichen Leben mit ADHS suchen.

Ursprung der ADHS

ADHS ist eine der häufigsten psychiatrischen Erkrankungen, die die Fähigkeit eines Kindes, "normal" zu funktionieren, beeinträchtigen. Patienten zeigen veränderte Entwicklungsmuster von Impulsivität, Aufmerksamkeit und Hyperaktivität. Es handelt sich um eine anerkannte psychiatrische Störung, die die Funktion des Gehirns beeinträchtigt. Dies führt dazu, dass Menschen mit ADHS unter Aufmerksamkeitsdefiziten, Konzentrationsschwierigkeiten, emotionaler Dysregulation und Schwierigkeiten bei der Entscheidungsfindung leiden. Kinder mit ADHS werden des Öfteren als "Störenfriede" bezeichnet. Die Betroffenen zeigen impulsives Verhalten, sind leicht frustriert und haben Schwierigkeiten, sich auf soziale Interaktionen einzulassen. Die frühzeitige Diagnose und Behandlung von ADHS spielen eine wichtige Rolle bei der Begrenzung von "Folgeschäden" im Erwachsenenalter und bei der Verhinderung des Auftretens von Komorbiditäten (Begleiterkrankungen). Zu diesem Ergebnis kommen unter anderem die Studien von (Magnus et al., 2022).

In den folgenden Abschnitten werden die klinischen Definitionen, die Diagnose und die Behandlung von ADHS beschrieben.

Definitionen

ADHS wurde erstmals vor 200 Jahren beschrieben, doch haben sich die Definitionen, die medizinische Betrachtungsweise sowie die Behandlungs- und Therapieoptionen, besonders in den letzten Jahrzehnten weiterentwickelt. Heute gilt ADHS als die am weitesten verbreitete psychische Störung bei Kindern, die mit