

## Ein Leitfaden für diesen Ratgeber

Für wen wurde dieses Buch geschrieben? Zuallererst für alle diejenigen, die an einer Aufmerksamkeitsdefizit- und Hyperaktivitätsstörung (ADHS) leiden. Aber auch für deren Partner und Erwachsene, die zwar Symptome einer solcher Störung zeigen, aber dennoch kein ADHS haben.

Diejenigen Leser, die Interesse daran haben, mehr über sich zu erfahren oder vielleicht an einer anderen psychischen Gesundheitsstörung leiden, profitieren ebenfalls von den Anleitungen zur Selbsthilfe. Diese umfassen Wirkfaktoren, die auch im Rahmen einer Psychotherapie zum Tragen kommen und deren Verlust oder Mangel Menschen das Leben schwer machen. Das sind insbesondere Aufmerksamkeit, positive Verstärker, Selbstwirksamkeitserleben, Problemlösestrategien und soziale Kompetenz.

Aber auch Therapeuten finden die eine oder andere Anregung im Umgang mit erwachsenen ADHSlern und können sich über den aktuellen Wissensstand zu diesem Störungsbild informieren.

Sie können diesen Ratgeber so lesen, wie es Ihnen am ehesten entspricht. Blättern Sie ihn durch, fangen Sie bei den Tipps an, lesen Sie ihn von A bis Z, ganz wie Sie wollen. Im Kapitel 1 finden Sie Fallbeispiele und Hinweise zu geschlechtsspezifischen Unterschieden. Kapitel 2 und 3 informieren über die Vorstellungen zur Entstehung von ADHS und über die neuropsychologischen Grundlagen von ADHS. Kapitel 4 und 5 beschreiben die Diagnosekriterien von ADHS sowie die Differenzialdiagnose und gehen auf zusätzliche Erkrankungen und Verhaltensauffälligkeiten ein. Screeningverfahren, Fragebögen und Tests werden im Kapitel 6 vorgestellt. Kapitel 7 und 8 informieren über die psychotherapeutische und medikamentöse Behandlung von ADHS. Kapitel 9 geht auf das Thema Nahrungsmittelallergien und ADHS ein. Kapitel 10 macht Sie vertraut mit einem Selbsthilfeprogramm zur Behandlung der Kernsymptome Ihrer Gesundheitsstörung und Kapitel 11 bietet Ihnen Tipps unter dem Motto „Mit 52 Tipps durch das Jahr mit ADHS!“

Am Ende des Ratgebers finden Sie das Literaturverzeichnis und Literaturempfehlungen, einige Webadressen, bei denen Sie weitere Informationen zum Thema finden können, Fragebögen und schließlich ein Glossar, in dem wichtige Fachbegriffe erklärt werden.

Und damit viel Spaß bei Ihrem Streifzug durch die Welt der Aufmerksamkeitsdefizit- und Hyperaktivitätsstörung des Erwachsenen!

Bad Münde, Herbst 2005

Dieter Pütz

*Andere Bilder – andere Assoziationen:  
Vermeintlich unsinniges Verhalten  
offenbart subjektiven Sinn ...*

## **Einleitung**

Unter dem Suchbegriff „ADD und Erwachsene“ listet die Suchmaschine gut 16.000 Hinweise auf. ADD (Attention Deficit Disorder, dt.: Aufmerksamkeitsdefizit-Störung ADS) ist die englischsprachige Kurzform eines außerordentlich umfassenden Symptombildes. Auch bekannt unter: Hyperkinetisches Syndrom (HKS), Aufmerksamkeitsdefizit-Hyperaktivitätsstörung (ADHS), Minimal Cerebral Dysfunction (MCD), Psychoorganisches Syndrom (POS) oder „Zappelphilipp-Syndrom“.

*Amazon.de* nennt unter ADHS 45, ADS 156 und ADD 40 Titel von Büchern und Nachschlagewerken, Ratgebern und Themenbänden, was deutlich macht, wie sehr diese Gesundheitsstörung an Bedeutung gewonnen hat. Immer häufiger wird in diesen Büchern berichtet, wie schwer es die Betroffenen haben, dass sie verkannt werden, nicht anders können und immer neue Therapien werden ihnen in den Ratgebern angeboten. Angefangen von buddhistischen Weisheiten, über Psychotherapie, medikamentöse Behandlung und Außenseitermethoden wie z. B. bestimmte Diäten, bleibt ihnen und ihrer Umgebung wenig erspart. Oft sind diese Ratgeber von Betroffenen oder Elternteilen geschrieben, deren Kinder betroffen sind. Das macht sie nicht immer objektiv.

Ratgeber für Erwachsene orientieren sich überwiegend an den Inhalten, Tipps und Tricks, Behandlungsvorschlägen und Meinungen der Kinder-ratgeber. Eigenes fehlt fast völlig. Möglicherweise hängt das auch damit zusammen, dass es „reinrassige“ erwachsene ADHSler eher selten gibt. Sie segeln unter der Flagge Angst, Depression, Soziale Phobie, Sucht u.Ä., ihre Aufmerksamkeitsstörung ist nur eine Seite der Medaille und nicht einmal die bedrückendste, wie die Beispiele im Buch zeigen werden.

So richten sich die Therapieansätze – psychotherapeutischer oder medikamentöser Art – gegen die Spitze eines Eisbergs – in diesem Falle ADHS –, obwohl die Betroffenen mit ganz anderen Fragestellungen kommen. Häufig bleiben die Verhaltensauffälligkeiten, die in vielen Fällen den Charakter einer Persönlichkeitsstörung entwickelt haben, zwar nicht unbemerkt, aber sie werden als „ADHS-bedingt“ oder „Der Patient kann ja nicht anders“ oder „Ich kann nichts dafür, ich habe ADHS“ abgetan.

**Es gibt auch zahlreiche Märchen und Mythen  
um ADHS, wie z. B.:**

- Modediagnose
- Erfindung der Gesundheitskartelle
- Entschuldigung für überforderte Eltern
- Zeiterscheinung
- Folge der Medienkultur
- Ergebnis verfehlter Schulpolitik
- Folge der gestörten Gesellschaft
- Überforderung
- Pippi Langstrumpf bekäme heute Ritalin, Huckleberry Finn wäre dissozial

Das mag man bedauern, es bleibt dennoch eine Tatsache, die vielfach den Blick für das Leid und die Minderung der Lebensqualität verstellt, die die Betroffenen und ihre Umgebung erleben und erfahren.