



Dieter Pütz

# ADHS-Ratgeber für Erwachsene

HOGREFE



# ADHS-Ratgeber für Erwachsene



# ADHS-Ratgeber für Erwachsene

von  
Dieter Pütz

HOGREFE



GÖTTINGEN · BERN · WIEN  
TORONTO · SEATTLE · OXFORD · PRAG

*Dr. med. Dieter Pütz*, geb. 1947. 1974-1983 Studium der Medizin in Münster. 1983 bis 1986 Assistenzarzt für Neurologie im Klinikum Minden. 1986-1991 Assistenzarzt für Psychiatrie im Kreiskrankenhaus Lübbecke, dort auch Aufbau und Leitung der Institutsambulanz. 1991-1994 Ärztlicher Leiter der Fachklinik für Psychosomatik und Verhaltensmedizin in den Edertal Kliniken, MediClin, in Bad Wildungen. Seit 1994 Chefarzt der Deister Weser Kliniken, MediClin, in Bad Münder, Abteilung Psychosomatik. Nervenarzt, Facharzt für Psychotherapeutische Medizin, Naturheilverfahren, Rehabilitationswesen und Sozialmedizin. Anerkannter Ausbilder und Supervisor für Verhaltenstherapie.

Für Barbara

**Wichtiger Hinweis:** Der Verlag hat für die Wiedergabe aller in diesem Buch enthaltenen Informationen (Programme, Verfahren, Mengen, Dosierungen, Applikationen etc.) mit Autoren bzw. Herausgebern große Mühe darauf verwandt, diese Angaben genau entsprechend dem Wissensstand bei Fertigstellung des Werkes abzdrukken. Trotz sorgfältiger Manuskriptherstellung und Korrektur des Satzes können Fehler nicht ganz ausgeschlossen werden. Autoren bzw. Herausgeber und Verlag übernehmen infolgedessen keine Verantwortung und keine daraus folgende oder sonstige Haftung, die auf irgendeine Art aus der Benutzung der in dem Werk enthaltenen Informationen oder Teilen davon entsteht. Geschützte Warennamen (Warenzeichen) werden nicht besonders kenntlich gemacht. Aus dem Fehlen eines solchen Hinweises kann also nicht geschlossen werden, dass es sich um einen freien Warennamen handele.

#### **Bibliografische Information Der Deutschen Bibliothek**

Die Deutsche Bibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://dnb.ddb.de> abrufbar.

© 2006 Hogrefe Verlag GmbH & Co. KG  
Göttingen • Bern • Wien • Toronto • Seattle • Oxford • Prag  
Rohnsweg 25, 37085 Göttingen

<http://www.hogrefe.de>

Aktuelle Informationen • Weitere Titel zum Thema • Ergänzende Materialien



Das Werk einschließlich aller seiner Teile ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung außerhalb der engen Grenzen des Urheberrechtsgesetzes ist ohne Zustimmung des Verlages unzulässig und strafbar. Das gilt insbesondere für Vervielfältigungen, Übersetzungen, Mikroverfilmungen und die Einspeicherung und Verarbeitung in elektronischen Systemen.

Illustrationen: Klaus Gehrman, Boppard, <http://www.klausgehrmann.net>

Umschlagabbildung: © Corbis

Satz: Beate Hautsch, Göttingen

Gesamtherstellung: Hubert & Co, Göttingen

Printed in Germany

Auf säurefreiem Papier gedruckt

ISBN 3-8017-1944-8

# Ein Leitfaden für diesen Ratgeber

Für wen wurde dieses Buch geschrieben? Zuerst 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 Münden, Herbst 2005

Dieter Pütz

# Inhalt

<b>Einleitung</b> .....	11
<b>Kapitel 1: Struwelpeter – Wie äußert sich ADHS?</b> .....	13
1.1 Drei Fallbeispiele .....	14
1.2 Impulsivität, Gefühlsschwankungen, mangelnde Affektkontrolle und weitere Symptome .....	20
1.3 Frauen und Männer: Gibt es hier Unterschiede bei ADHS? .....	22
<b>Kapitel 2: ADHS – Wie das Krankheitsbild entsteht</b> .....	27
2.1 Vererbung und Neurobiologie.....	28
2.2 Dopamin-Hypothesen.....	30
2.3 Übertragungsvorgänge und Neurotransmitter .....	32
<b>Kapitel 3: Mein Gehirn ist mir das zweitliebste Organ – Gedächtnis, Lernen und ADHS</b> .....	36
3.1 Das Gehirn ist ein Feuerwerk von Schaltkreisen .....	36
3.2 Lernen und Erinnern.....	37
3.3 Das Arbeitsgedächtnis und seine Aufgaben .....	37
3.4 Manchmal vergisst das Gedächtnis etwas.....	39
<b>Kapitel 4: Diagnosekriterien, die ADHS beschreiben können</b> .....	40
4.1 Historisches zur ADHS-Diagnose .....	40
4.2 Kriterien nach der ICD-10 .....	41
4.3 Kriterien nach dem DSM-IV .....	42



---

4.4	Die Wender-Utah-Kriterien. . . . .	44
4.5	Ärztliche Leitlinien und deren Ziele bei ADHS . . . . .	47
 <b>Kapitel 5: Die Frage der Differenzialdiagnose – Könnte außer ADHS auch eine andere Störung vorliegen? . . . . .</b>		
5.1	Persönlichkeitsstörungen . . . . .	48
5.2	Angststörungen. . . . .	52
5.3	Substanzmissbrauch und Sucht. . . . .	53
5.4	Affektive Erkrankungen: Depressionen . . . . .	54
 <b>Kapitel 6: Feinarbeit ist gefragt – Diagnostik bei ADHS . . . . .</b>		
6.1	Das Interview mit dem ADHS-Patienten . . . . .	57
6.2	Helfen Tests bei der Diagnostik? . . . . .	59
6.3	Screeningverfahren und Fragebögen . . . . .	59
6.4	Testpsychologische Untersuchungen und deren Bedeutung für die Diagnose . . . . .	65
 <b>Kapitel 7: Wie wird ADHS behandelt? – Die Therapie . . . . .</b>		
7.1	Wann ist eine Therapie überhaupt erforderlich? . . . . .	67
7.2	Multimodale Therapie. . . . .	68
7.2.1	Was versteht man unter einer Psychotherapie? . . . . .	69
7.2.2	Psychotherapie und Medikamente bei ADHS . . . . .	71
7.2.3	Nichtmedikamentöse Behandlung . . . . .	72
7.3	Warum ist eine Psychotherapie bei ADHS sinnvoll? . . . . .	73
7.4	Verhaltenstherapie und ADHS . . . . .	74
7.5	Die anderen wissenschaftlich anerkannten Psychotherapieverfahren. . . . .	77
7.6	Was sollten Sie vor einer Psychotherapie noch wissen? . . . . .	79

---

7.7	Wie kommen Sie an eine Therapie und wer bezahlt sie? . . . . .	79
7.8	Wie ist das mit einer stationären Behandlung? . . . . .	81
<b>Kapitel 8: Die medikamentöse Behandlung von ADHS . . . . .</b>		<b>83</b>
8.1	Methylphenidat . . . . .	84
8.2	Amphetamin . . . . .	88
8.3	Atomoxetin . . . . .	89
<b>Kapitel 9: Nahrungsmittelallergien und -unverträglichkeiten und ADHS. . . . .</b>		<b>90</b>
<b>Kapitel 10: Jetzt helfe ich mir selber – Selbsthilfeprogramm und flankierende Maßnahmen . . . . .</b>		<b>92</b>
10.1	Flankierende Maßnahmen . . . . .	93
10.2	Programmbausteine für die Kernsymptome der ADHS . . . . .	94
10.2.1	Baustein 1: Aufmerksamkeitsstörung . . . . .	94
10.2.2	Baustein 2: Motorische Hyperaktivität . . . . .	98
10.2.3	Baustein 3: Achtsamkeit im Alltag . . . . .	98
10.2.4	Baustein 4: Affektlabilität . . . . .	100
10.2.5	Baustein 5: Desorganisiertes Verhalten . . . . .	104
10.2.6	Baustein 6: Affektkontrolle und Impulsivität . . . . .	111
10.2.7	Baustein 7: Emotionale Übererregbarkeit . . . . .	114
10.3	Problemlösetraining . . . . .	117
10.4	Veränderungen geschehen nicht nebenbei: Stadien der Änderung . . . . .	119
10.5	Soziale Kompetenz . . . . .	120

**Kapitel 11: Weitere Anregungen für den täglichen Umgang  
mit ADHS – Mit 52 Tipps durch das Jahr . . . . . 122**

**Anhang**

Literaturverzeichnis und lesenswerte Bücher  
zum Thema ADHS . . . . . 147

Informationen im Internet . . . . . 152

Glossar . . . . . 153

Fragebögen zum Selbsttest . . . . . 161

*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.