



WISSENSWERTES

ZU ADHS

BEI ERWACHSENEN

PUREN
MARKENARZNEIMITTEL

GESUNDHEIT IM FOKUS

Inhaltsverzeichnis

	Seite
ADHS bei Erwachsenen – wie äußert sich das?	4
Mit ADHS erwachsen werden	5
ADHS – woher kommt das?	6
ADHS macht Probleme im Alltag	7
Wann sollte an eine ADHS gedacht werden?	9
Maßgeschneiderte Therapie der ADHS	11
Multimodales Behandlungskonzept	12
Medikamente gegen ADHS	14
Verhaltenstherapie	16
Was können Patienten sonst noch tun?	18
Hier gibt es weitere Informationen	22

Liebe Leserinnen, liebe Leser,

Sie sind von einer ADHS – einer Aufmerksamkeits-Hyperaktivitätsstörung – betroffen. In vielen Fällen besteht die Erkrankung bereits seit der Kindheit, in anderen Fällen wird sie erst im Erwachsenenalter diagnostiziert. ADHS kann erhebliche Auswirkungen auf Ihr Berufs- und Privatleben haben. Eine angemessene, individuelle Behandlung ist deshalb wichtig.

Mit dieser Broschüre erhalten Sie Informationen darüber, wie sich ADHS äußert, woher die Erkrankung kommt und was die Grundzüge einer erfolgreichen Behandlung sind.

Viel Spaß beim Lesen wünscht
Ihre PUREN Pharma

Geschlechtsneutrale Formulierung:

Aus Gründen der einfacheren Lesbarkeit wird auf die geschlechtsneutrale Differenzierung, z. B. der Betroffene/die Betroffene, verzichtet. Sämtliche Rollenbezeichnungen gelten im Sinne der Gleichbehandlung grundsätzlich für alle Geschlechter.

ADHS bei Erwachsenen – wie äußert sich das?

Bis vor ein paar Jahren ging man davon aus, dass ADHS nur bei Kindern und Jugendlichen auftritt. Heute weiß man, dass die Erkrankung bei geschätzten 30 % bis 50 % der Betroffenen im Erwachsenenalter bestehen bleibt.¹ Allerdings ist die Ausprägung der Symptome meist verändert.

Im Vordergrund der Symptomatik stehen im Erwachsenenalter die Aufmerksamkeits- und Konzentrationsprobleme, wohingegen der ausgeprägte Bewegungsdrang nachlässt.

¹ Kordon A., Kahl K.G. (2004). Aufmerksamkeitsdefizit-/Hyperaktivitätsstörung im Erwachsenenalter. *Psychiatr Psych Med* 54: 124–136.



Mit ADHS erwachsen werden

Lange Zeit ging man davon aus, dass ADHS eine Erkrankung von Kindern ist, die sich mit dem Erwachsenwerden verliert. Seit einigen Jahren jedoch steht fest, dass ADHS eine chronische Erkrankung ist, die auch Erwachsene betrifft.

Das Erwachsenwerden ist für Jugendliche mit ADHS wie bei Jugendlichen mit anderen chronischen Erkrankungen mit besonderen Herausforderungen verbunden. Wichtig ist es, einen möglichst gleitenden Übergang von der Kinderarztpraxis in die Erwachsenenmedizin zu erreichen. In der Regel wird der Therapeut aus der Kinderzeit den Jugendlichen deshalb rechtzeitig über die Versorgung im Erwachsenenbereich informieren. Bei einem geordneten Übergang werden Vorgeschichte, Behandlungsverlauf und derzeitiges Krankheitsbild des Patienten an den weiterbehandelnden Therapeuten übergeben.

Wichtig in dieser Zeit ist, dass die Betroffenen Selbstständigkeit entwickeln und auf die Chancen und Gefahren des Lebens vorbereitet sind.

ADHS – woher kommt das?

Warum einige Menschen von ADHS betroffen sind und andere nicht, ist trotz erheblicher Forschungsanstrengungen nach wie vor nicht geklärt. Sicher ist, dass erbliche Faktoren eine wichtige Rolle bei der Entwicklung der Erkrankung spielen. So leiden Kinder von Eltern, die selbst von ADHS betroffen sind, viel häufiger daran als Kinder von Eltern, bei denen diese Erkrankung nicht diagnostiziert wurde.

ADHS ist eine neurobiologische Erkrankung

Menschen mit ADHS weisen Dysfunktionen in bestimmten Regelsystemen des Gehirns auf. Eine wichtige Rolle spielen hier die Botenstoffe Dopamin und Noradrenalin.

ADHS macht Probleme im Alltag

Wird eine ADHS nicht adäquat behandelt, kann dies den Alltag der Betroffenen erheblich belasten. Im Vordergrund stehen meist Konzentrationsstörungen. Auch ihre Impulsivität macht Menschen mit ADHS zu schaffen.

Konzentrationsstörungen

Menschen mit ADHS haben Probleme, sich zu konzentrieren, lassen sich leicht ablenken und sind leichter empfänglich für äußere Reize. Besonders deutlich wird dies in Situationen, in denen sie bestimmte Anforderungen erfüllen müssen (z.B. im Berufsleben). Wegen der Unaufmerksamkeit unterlaufen ihnen häufig Flüchtigkeitsfehler.

Es fällt Menschen mit ADHS außerdem oft schwer, sich zu organisieren, sie wirken vergesslich und manchmal planlos. Dies kann die Berufsausbildung oder Leistungen am Arbeitsplatz beeinträchtigen. Aber auch in der Familie und im Freizeitbereich bekommen die Betroffenen aufgrund ihres Verhaltens oft negative Rückmeldungen.

Impulsivität

Die Impulsivität von Menschen mit ADHS äußert sich beispielsweise darin, dass sie nur schwer abwarten können und dass sie ihren Gesprächspartner häufig ins Wort fallen. Die Impulsivität kann sich auch in einem auffälligen Verhalten als Autofahrer zeigen. Die Impulsivität und eine schlechte Risikoeinschätzung lassen die Unfallgefahr ansteigen.

Der bei Kindern mit ADHS stark ausgeprägte und übersteigerte Bewegungsdrang lässt mit dem Erwachsenwerden häufig nach. Bestehen bleibt in vielen Fällen jedoch eine innere Unruhe.

Das Positive nicht übersehen!

Viele Menschen mit ADHS sind in der Lage, sich intensiv mit einem Thema, das sie interessiert, zu beschäftigen. Ihre Reizoffenheit ist oft mit einer großen Kreativität verbunden. Einige Menschen mit ADHS sind deshalb beruflich sehr erfolgreich.

Wann sollte an ADHS gedacht werden?

Nicht bei allen Menschen mit ADHS wird die Diagnose bereits im Kindesalter gestellt. Eine ADHS sollte deshalb in Betracht gezogen werden

- bei Erwachsenen mit Entwicklungs-, Lern- / Leistungs- oder Verhaltensproblemen,
- anderen psychischen Störungen sowie
- bei Hinweisen auf Beeinträchtigungen der Konzentration oder erhöhter Unruhe bzw. Impulsivität

Am besten sprechen Sie mit Ihrem Arzt über Anzeichen, die Ihnen Sorgen bereiten.



Die Diagnose ADHS kann bei Erwachsenen gestellt werden durch:

- einen Facharzt für Psychiatrie und Psychotherapie,
- einen Facharzt für Neurologie,
- einen Facharzt für psychosomatische Medizin oder Ärztliche oder Psychologische Psychotherapie

ADHS und Begleiterkrankungen

Eine ADHS kann von einer Reihe weiterer psychischer Erkrankungen begleitet sein. Häufig sind beispielsweise Angststörungen und Depressionen sowie Schlafstörungen.² Bei Erwachsenen mit ADHS nimmt außerdem die emotionale Labilität zu – sie kann nach außen hin sogar im Vordergrund stehen.³



² Franke B et al., Eur Neuropsychopharmacol 2018;28:1059-1088.

³ Gisbert L et al., Eur Neuropsychopharmacol, June 2019, Pages 795-802.

Maßgeschneiderte Therapie der ADHS

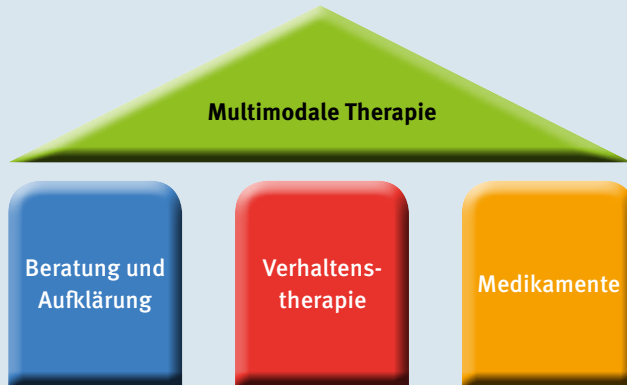
Wichtigstes Ziel der ADHS-Therapie ist eine Verbesserung der Lebensqualität aller Beteiligten. Dazu sollte die Behandlung ganz individuell auf den betroffenen Patienten und sein näheres soziales Umfeld abgestimmt werden.

Die Auswahl einer bestimmten Therapie hängt von zahlreichen Faktoren ab. Dazu gehören z. B.

- die Schwere der Symptome
- die Belastung des Betroffenen sowie seines Umfelds
- das Vorliegen weiterer Erkrankungen

Die Entscheidung, welche Therapie zum Einsatz kommt, sollte von Arzt und Patienten gemeinsam getroffen werden.

Multimodales Behandlungskonzept



Die multimodale Behandlung der ADHS steht auf mehreren Säulen.

Die Behandlung der ADHS steht auf mehreren Säulen – Ärzte sprechen von einem multimodalen Konzept. Erster Schritt ist immer die Beratung und Aufklärung („Psychoedukation“) des Betroffenen. In dieser Phase werden ausführliche Informationen zur Erkrankung, ihrem Verlauf und den Behandlungsmöglichkeiten angeboten.

Doch nicht nur die Beeinträchtigungen des Patienten werden in dieser Phase diskutiert, es gilt auch, die individuellen Stärken und Ressourcen wie z. B. sportliche Kompetenzen, Spontaneität, Kontaktfreudigkeit oder Kreativität aufzuzeigen.

Ziel der Psychoedukation ist es, den Boden für weiterführende Maßnahmen zu bereiten. Am Ende sollen Sie in der Lage sein, gemeinsam mit dem Arzt zu entscheiden, welche Behandlungsform für Sie individuell am besten geeignet ist.



Medikamente gegen ADHS

Sind Erwachsene von einer ADHS betroffen, steht die Behandlung mit Medikamenten im Vordergrund. Alle verfügbaren Wirkstoffe waren zunächst nur für die Therapie bei Kindern zugelassen, erst nach und nach können sie auch bei Erwachsenen eingesetzt werden. Die Wirksamkeit und Verträglichkeit der Medikamente bei Kindern und Erwachsenen wird durch eine Vielzahl an Forschungsergebnissen bestätigt. Entscheidend für ihren Einsatz ist, dass eine fundierte Diagnose der ADHS vorliegt.

Welche medikamentösen Optionen gibt es?

Zur Behandlung der ADHS kommen bei Erwachsenen folgende Medikamente zum Einsatz:

- Methylphenidat, Amfetamin und Lisdexamfetamin
- Atomoxetin sowie
- Guanfacin

Die endgültige Therapieentscheidung trifft der behandelnde Arzt.

Um sicher zu gehen, dass die Behandlung bei Ihnen gut wirkt und gut von Ihnen vertragen wird, wird Sie der Arzt zu Beginn der Behandlung bzw. nach einer Umstellung der Therapie engmaschiger überwachen.



Auch im weiteren Verlauf werden regelmäßige Kontrollen der Wirksamkeit und ggf. von Nebenwirkungen durchgeführt. Beobachten Sie Auffälligkeiten bei sich, die im Zusammenhang mit den Medikamenten stehen könnten, sprechen Sie bitte umgehend mit Ihrem behandelnden Arzt.

Nur was eingenommen wird, kann wirken

Entscheidend für den Erfolg der Therapie ist, dass die verordneten Medikamente genau so eingenommen werden, wie es mit dem Arzt besprochen wurde. Nur dann können die Medikamente ihre Wirkung auch wie gewünscht entfalten.

Verhaltenstherapie

Begleitend zur Therapie mit Medikamenten kann eine Verhaltenstherapie sinnvoll sein. Dies gilt insbesondere dann, wenn

- die Diagnose ADHS erst im Erwachsenenalter gestellt wurde,
- Sie keine Medikamente einnehmen möchten oder bei Ihnen Medikamente nicht verabreicht werden können (z. B. wegen Unverträglichkeiten),
- Sie trotz Medikamenten noch Beeinträchtigungen verspüren oder
- die Symptome bei Ihnen nur gering ausgeprägt sind.

Kognitive Verhaltenstherapie

Am häufigsten kommt bei Erwachsenen die so genannte kognitive Verhaltenstherapie zum Einsatz. Die Betroffenen erlernen dabei Strategien und praktische Techniken, die den Einfluss der ADHS-Symptome auf den Alltag vermindern. Beispielsweise werden in der Therapie Fertigkeiten vermittelt, die bei der Lösung von Problemen oder im Umgang mit Stress helfen, aber auch Techniken, um sich nicht so leicht ablenken zu lassen.

Die Verhaltenstherapie kann in Form von Gruppen- oder Einzelbehandlung erfolgen.



Was können Patienten sonst noch tun?

Viele Patienten wünschen sich weitere Ansätze. Hierzu zählen alternative Behandlungsverfahren, Ernährungsmodifikationen oder Nahrungsergänzungen. Allerdings ist die Wirksamkeit dieser Optionen bisher wissenschaftlich nicht nachgewiesen. In Einzelfällen können sie dennoch sinnvoll sein. Hier eine Auswahl:

Neurofeedback: Die Methode kann im Rahmen eines Behandlungsplans der ADHS ergänzend eingesetzt werden. Neurofeedback sollte jedoch eine andere, wirkungsvollere Therapie nicht verzögern oder behindern. Beim Neurofeedback kann man lernen, seine Gehirnströme zu kontrollieren und so Aufmerksamkeit und Konzentration verbessern.⁴

Diät: Es gibt keine explizite „ADHS-Diät“. Alle Menschen – ob mit oder ohne ADHS – sollten sich ausgewogen und vollwertig ernähren. Und auch das gilt für alle: Regelmäßige Bewegung ist wichtig!⁴

Unverträglichkeiten von Nahrungsmitteln, Farbstoffen und Nahrungszusätzen: Haben Sie den Verdacht, dass bestimmte Nahrungsmittel, Farbstoffe oder andere Zusätze die Symptome Ihrer ADHS verschlimmern? Dann können Sie versuchen, dem Problem mit einem Ernährungsprotokoll auf den Grund zu gehen. Erhärtet sich Ihr Verdacht, sprechen Sie mit Ihrem Arzt darüber. Eine Diät, bei der verschiedene Nahrungsmittel weggelassen werden, sollten Sie keinesfalls selbstständig einleiten.⁴



Cannabis: Bisher gibt es keine stichhaltigen Belege für die Wirksamkeit von Cannabis bei einer ADHS. Cannabis sollte daher für die Behandlung der ADHS nicht eingesetzt werden.

Omega-3-/Omega-6-Fettsäuren: Lange glaubte man an einen positiven Effekt von Omega-3- und Omega-6-Fettsäuren auf die Behandlung der ADHS. Nach dem aktuellen wissenschaftlichen Stand kann eine derartige Nahrungsergänzung jedoch nicht empfohlen werden.⁴



⁴ S3-Leitlinie ADHS (Langfassung), AWMF-Registernummer 028-045, Seiten 105–110.

Hier gibt es weitere Informationen

ADHS-Infoportal

Eine Internetseite der Uniklinik Köln, in Kooperation mit der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung, die vom Bundesministerium für Gesundheit gefördert wird

www.adhs.info

ADHS Deutschland e. V.

Website der Selbsthilfe für Menschen mit ADHS

www.adhs-deutschland.de

JUVE MUS

Internetseite der Vereinigung zur Förderung von Kindern und Erwachsenen mit Teilleistungsschwächen e.V.

www.juvenus.de

TOKOL e. V.

Bundesweiter Verein, der Hilfe zur Selbsthilfe für Menschen aus dem ADHS und Asperger-Spektrum anbietet

www.tokol.de

Dieser Patientenratgeber wurde ausgegeben von:

PUREN
MARKENARZNEIMITTEL

GESUNDHEIT IM FOKUS

PUREN Pharma GmbH & Co. KG

Ein Unternehmen der Aurobindo Pharma Ltd.

Willy-Brandt-Allee 2

D-81829 München

T +49 (0) 89 558 909 - 0

W www.puren-pharma.de

5000100