

Neben den Verhaltensempfehlungen in der Broschüre zur Verringerung von Unruhe und Hyperaktivität sind drei therapeutische Techniken, die Sie allerdings mehrfach täglich üben sollten, sinnvoll:

1. Achtsamkeit
2. Entspannung
3. Imagination

Die drei Techniken sollten mehrmals täglich in der genannten Reihenfolge geübt werden, damit sich der größtmögliche positive Effekt einstellt. Es kommt beim Trainieren nicht auf die Gesamtzeit, sondern auf die Häufigkeit an. Nach Tagen bis Wochen können schon kurze Übungen oder Übungskombinationen von wenigen Sekunden bis Minuten eine deutliche Verringerung der Unruhe und Hyperaktivität bewirken.



### Achtsamkeit

heißt, sich voll und ganz auf den gegenwärtigen Moment, egal wann und wo, zu konzentrieren und einzulassen, ohne das, was passiert, zu bewerten. Sie können dies üben, indem Sie immer wieder einzelne Gedanken, die Ihnen in den Sinn kommen, wahrnehmen und beschreiben, um sich dann wieder davon zu lösen und bewusst einer anderen Sache, z.B. Ihrem Atem, zuzuwenden. Es geht bei diesen Übungen nicht darum, die Gedanken (oder Ihren Atem) zu verändern, sondern den Stress, der durch negative Bewertungen entsteht, abzubauen.

### Entspannung

lässt sich am ehesten durch die Progressive Muskelrelaxation nach Jacobson erzielen. Unabhängig davon, wo Sie sich befinden, am besten natürlich im Sitzen oder Liegen an einem ruhigen Ort, prinzipiell aber auch beim Laufen oder im Stehen, können Sie die Muskeln Ihrer Hände und Arme (im Liegen oder Sitzen auch der Beine) einige Sekunden anspannen, dabei mit dem Anspannungsgrad variieren, und dann in Kombination mit dem Ausatmen die Spannung allmählich wieder lösen. Sie können lernen, die Muskellockerung beim Ausatmen mit der Vorstellung zu verbinden, sich „in die Entspannung hineingleiten“ zu lassen.

### Imagination

bedeutet Vorstellungskraft oder Phantasie. Wenn Sie unruhig oder angespannt sind, können Sie sich durch die Vorstellung eines Ortes, an dem Sie sich wohl und sicher fühlen, in eine ausgeglichene Verfassung bringen. Dieser „Wohlfühlort“ kann aus einer besonders schönen Urlaubserinnerung stammen, z.B. einem Spaziergang am Strand, oder er wird aus mehreren angenehmen Erinnerungen oder Vorstellungen zusammengesetzt. Wichtig ist, dass die einzelnen Komponenten und die gesamte Imagination emotional und körperlich-sinnlich so positiv wie möglich in Ihrem Bewusstsein verankert und immer wieder in der gleichen Weise aktiviert werden können. Die Aktivierung kann durch ein Körpersignal wie beispielsweise das Ballen einer Hand zur Faust oder ein leichtes Sich-selbst-Kneifen erfolgen.

## Der Autor



PD Dr. med. Marc-Andreas Edel

PD Dr. med. Marc-Andreas Edel, Facharzt für Neurologie, Psychiatrie und Psychotherapie, hat im Jahr 2001 eine Spezialsprechstunde für Erwachsene mit ADHS an der LWL-Universitätsklinik Bochum für Psychiatrie, Psychotherapie und Präventivmedizin gegründet und diese als Oberarzt der Klinik über zehn Jahre geleitet. Sein wissenschaftlicher Schwerpunkt ist mit dem Titel seiner Habilitationsschrift „Emotionsverarbeitung, Bindung, Motivation und Therapie bei Erwachsenen mit ADHS“ umrissen (noch laufendes Habilitationsverfahren). Dr. Edel leitet seit 2014 die Fliedner Klinik Gevelsberg und hat in der dortigen Tagesklinik eine feste Schematherapie-Gruppe eingerichtet. Außerdem bietet er ambulante Schematherapie-Gruppen für Erwachsene mit ADHS im Rahmen der ADHS-Sprechstunde der Institutsambulanz an.

Ein Service von



**MEDICE Pharma**  
GmbH & Co. KG  
Kuhloweg 37  
58638 Iserlohn  
www.adhs-infoportal.de

Arztstempel

2. Auflage 2021  
Gestaltung: WEFRA LIFE SOLUTIONS

Art.-Nr.: 8.3503.101.059



Patienten-  
Information

# ADHS im Erwachsenenalter // HYPERAKTIVITÄT

PD Dr. med. Marc-Andreas Edel



Ein Service von MEDICE

## Inhaltsverzeichnis

03	<b>Vorwort</b>
04	<b>Wie macht sich die Hyperaktivität im Alltag bemerkbar?</b>
06	<b>Wie wirkt sich die Hyperaktivität auf das tägliche Leben aus?</b>
06	Ausbildung/Beruf
08	Freizeit/Freunde/Hobbys
09	Familie/Partnerschaft/Haushalt
10	<b>Welche positiven Effekte hat die Hyperaktivität?</b>
10	Ausbildung/Beruf
10	Freizeit/Freunde/Hobbys
11	Familie/Partnerschaft/Haushalt
12	<b>Was trägt dazu bei, dass sich die Hyperaktivität verstärkt oder abschwächt?</b>
13	Ausbildung/Beruf
14	Freizeit/Freunde/Hobbys
15	Familie/Partnerschaft/Haushalt
16	<b>Wie wird die ADHS behandelt?</b>
16	Psychoedukation (Information und Beratung)
17	Psychotherapie
17	Medikamentöse Therapie
18	<b>Hilfreiche Informationsquellen</b>
19	<b>Praktische Übungen für zuhause</b>
20	<b>Der Autor</b>
Flyer	<b>Therapeutische Techniken &amp; Verlaufs-Checkliste</b>

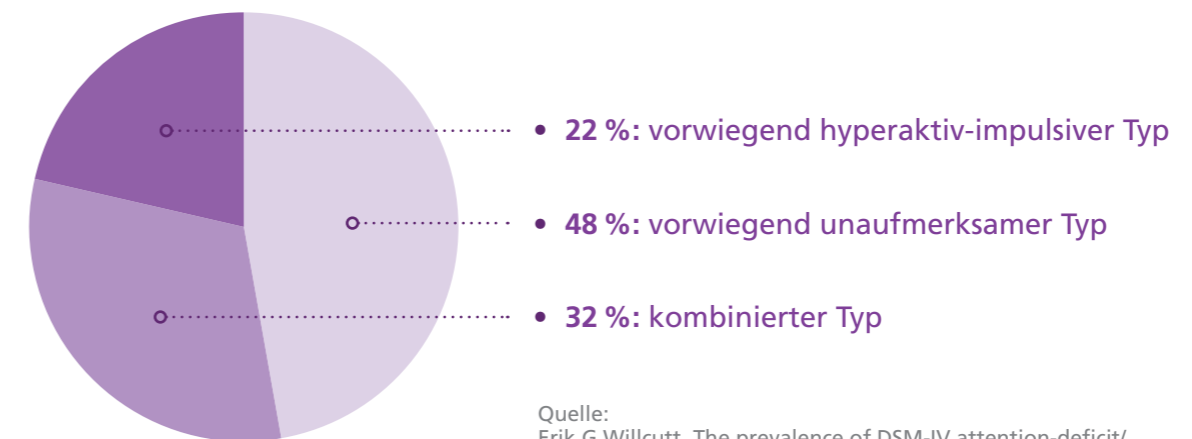
## Liebe Patientin, lieber Patient,

nach einer eingehenden Untersuchung, basierend auf Gesprächen mit Ihrer Ärztin oder Ihrem Arzt sowie speziellen Tests, haben Sie die Diagnose Aufmerksamkeitsdefizit-/Hyperaktivitätsstörung (ADHS) erhalten. Oder Sie haben sich eine bereits in der Kindheit gestellte Diagnose bestätigen lassen.

Zur Therapie der ADHS werden heutzutage verschiedene Ansätze kombiniert. Den Anfang bildet die Psychoedukation. Darunter versteht man die Aufklärung und Information zur Störung: zu deren neurobiologischen Ursachen, zum Einfluss auf den Alltag Betroffener sowie zu Behandlungsmöglichkeiten. Einen Beitrag dazu möchte auch diese Broschüre leisten. Konzipiert als Teil einer Reihe zu den fünf charakteristischen Symptomen der ADHS, widmet sie sich der Hyperaktivität.

Sicherlich kennen auch Sie dieses Symptom – ob als innere Unruhe, als motorische Überaktivität oder Nervosität. Vielleicht begleitet sie Sie schon Ihr ganzes Leben lang: In der Kindheit diagnostiziert, ist sie „mitgewachsen“ und hat sich gewandelt. Oder Sie haben sie schon immer als eine „Eigenheit“ von Ihnen „akzeptiert“ und nicht in Zusammenhang mit einer ADHS gebracht.

Die Hyperaktivität ist nicht nur das Symptom, das fast reflexartig mit der ADHS, vor allem mit dem „Zappelphilipp“, assoziiert wird. Sie ist auch das Symptom, das besonders vordergründig und auch für andere Menschen deutlich wahrnehmbar ist. Die Hyperaktivität ist zudem das Symptom, das bei einer ADHS am häufigsten auftritt – in der Regel in Kombination mit einem oder zwei weiteren Symptomen. In diesem Sinne ist es auch kein Zufall, dass sich das Symptom Hyperaktivität schon in der Bezeichnung der Störung wiederfindet.



Quelle:  
Erik G Willcutt. The prevalence of DSM-IV attention-deficit/hyperactivity disorder: a meta-analytic review. *Neurotherapeutics*. 2012 Jul; 9(3): 490–9.

Es ist uns ein Anliegen, Sie nicht nur zu informieren und mit Tipps zu unterstützen, sondern Ihnen auch dabei zu helfen, Ihre Eigenheiten auch als sympathisch und lebenswürdig zu erkennen – und ihnen auch positive Aspekte abzugewinnen.

## Wie macht sich die Hyperaktivität im Alltag bemerkbar?

Das Erleben und das Verhalten bei den meisten ADHS-Betroffenen sind von der Hyperaktivität regelrecht „eingefärbt“. Nichtsdestoweniger ist deren Ausprägung individuell sehr unterschiedlich. Je nach Besonderheit der Symptomatik lassen sich dennoch drei Gruppen unterscheiden:

**1 Innere Unruhe**  
und Unfähigkeit zu entspannen

**2 Motorische Überaktivität,**  
die bei bewegungsarmen und  
Konzentration erfordernden  
Tätigkeiten stärker wird

**3 Äußere Unruhe, Nervosität**

Auch wenn sich die innere Unruhe einfacher von der motorischen Hyperaktivität und der äußeren Ruhelosigkeit abgrenzen lässt, haben alle drei Ausprägungen ihren gemeinsamen Ursprung in der kindlichen Hyperaktivität. Über die Lebensspanne, genauer beim Übergang vom Kindes- ins Jugend- bzw. Erwachsenenalter, kann sich diese bei einem Teil der Betroffenen nach innen verlagern. Das „Rumzappeln“ weicht dann einer inneren Angespanntheit, Ruhelosigkeit und einem Gefühl des Getriebenseins.

Auf den folgenden Seiten finden Sie Aussagen, die in sehr charakteristischer Weise das spezifische Empfinden und Verhalten in den drei Gruppen abbilden. In welche davon würden Sie sich selbst einordnen? Oder zeigt Ihre Hyperaktivität verschiedene Facetten?

„Ich fühle mich rastlos, angetrieben oder bin ungehalten.“

„Ich kann mich schlecht entspannen.“

„Ich bin überaktiv und muss immer in Bewegung sein.“

„Es fällt mir schwer, am Schreibtisch zu arbeiten. Ich kann nicht ruhig sitzen, sondern muss aufstehen und herumlaufen. Auch im Kino oder beim Fernsehen kann ich nicht lange sitzen bleiben.“

„Ich bin so zappelig und hibbelig, dass ich mich selbst nerve.“

„Ich trommele mit den Fingern, wippe mit den Füßen, wechsele ständig die Körperposition oder habe immer etwas in der Hand.“



## Wie wirkt sich die Hyperaktivität auf das tägliche Leben aus?

Wir leben nicht isoliert. Auch Sie werden schon erfahren haben, dass sich Ihr Verhalten, Ihre Stimmung und die Art und Weise, wie Sie in bestimmten Situationen reagieren, auf Ihre Mitmenschen und den Umgang mit ihnen

auswirken – zum Teil direkt. Ob am Arbeitsplatz, im Familien- und Freundeskreis oder bei Ihrer Freizeitgestaltung – Ihre Hyperaktivität ist Ihr ständiger Begleiter.



### Ausbildung / Beruf

#### 1 Innere Unruhe

„Ich fühle mich ständig wie unter Strom und das verstärkt sich, wenn ich den Eindruck habe, dass andere es merken.“

#### 2 Motorische Überaktivität

„Wenn ich mich längere Zeit konzentrieren muss, brauche ich immer öfter eine Auszeit. Dann renne ich zur Toilette oder ich rauche eine Zigarette nach der anderen.“

#### 3 Äußere Unruhe, Nervosität

„Kunden haben mich schon öfter darauf angesprochen, dass ich so nervös wirke – das ist ganz schön peinlich.“

Anders als Kindern ist Erwachsenen deutlicher bewusst, wie ihre Umwelt auf sie reagiert, und sie fürchten negative Auswirkungen. So ist es beispielsweise aus Sicht Ihres Vorgesetzten sicherlich nicht zu begrüßen, wenn Sie immer wieder die Arbeit unterbrechen und Ihren Platz verlassen. Er muss dann annehmen, dass Sie Ihre Arbeit nicht erledigen können.

Werden Sie auf Ihre Nervosität oder Unruhe angesprochen, kann ein Gefühl des „Ertappt-Seins“ entstehen – und Sie sind in der Folge noch viel nervöser! Besonders heikel ist das hier beschriebene Szenario, wenn der Beruf viele Tätigkeiten mit sich bringt, in denen Sie mit Ihren „Eigenheiten“ anecken.

All dies kann dazu führen, dass Sie nicht (mehr) gerne arbeiten gehen bzw. in Ihren Augen oder denen der anderen tatsächlich oder scheinbar keine guten Leistungen bringen. Erhöhter Druck durch die Erwartungen des Umfelds und den eigenen Anspruch verstärkt den empfundenen Stress und schwächt zusätzlich die Leistungsfähigkeit. Die Folge: Die Frustration wächst und – in Kombination mit der ADHS-typischen Ungeduld – auch die Versuchung, aufzugeben.

Im Vergleich zur Gesamtbevölkerung ist unter ADHS-Betroffenen der Anteil derer, die ihre Ausbildung nicht beendet haben oder ihre Jobs immer wieder schnell kündigen – oder aber gekündigt werden –, viel größer. Das verschlechtert ihre Chancen auf dem Arbeitsmarkt und hindert sie daran, Tätigkeiten auszuüben, die ihren Fähigkeiten und ihrem geistigen Potenzial entsprechen.





## Freizeit / Freunde / Hobbys

### 1 Innere Unruhe

„Meine Freunde sagen mir oft, dass ich mich mal richtig entspannen soll – die haben gut reden!“

### 2 Motorische Überaktivität

„Filme oder Unterhaltungen werden mir schnell langweilig. Dann muss ich aufstehen und mir die Beine vertreten – manche verstehen das nicht und sind dann verärgert.“

### 3 Äußere Unruhe, Nervosität

„Ich mache gerne schnelle und körperlich intensive Sportarten und Freizeitaktivitäten. Kino und andere Kulturveranstaltungen dagegen meide ich lieber, denn da gehe ich anderen mit meinem Herumzappeln auf die Nerven.“

Die Freizeit dient eigentlich der Erholung vom Stress des Arbeitsalltags. Dabei helfen Hobbys, die Sie vielleicht gerne mit Freunden zusammen ausüben, oder Treffen im Freundeskreis. Auch hier kann es aufgrund der typischen Empfindungen und Verhaltensweisen zu Unstimmigkeiten kommen. Nicht jeder kann oder möchte in der Freizeit dauerhafte Unruhe und Hektik ertragen. Anderen fehlt einfach das Verständnis dafür, dass Sie ständig unter Strom stehen.

Es ist nur natürlich, dass Sie sich Hobbys und Aktivitäten suchen (gesucht haben), die Ihnen und Ihren Bedürfnissen am besten entsprechen. Schade ist es, wenn Sie sich in Ihren Aktionen und Möglichkeiten einschränken (müssen), um andere nicht zu stören. Im schlimmsten Fall werden Beziehungen abgebrochen oder sie „schlafen ein“, weil keine gemeinsamen Aktivitäten gepflegt werden.



## Familie / Partnerschaft / Haushalt

### 1 Innere Unruhe

„Meine Frau klagt oft darüber, dass ich ihr mit meiner Anspannung Stress mache und mich den Kindern nicht richtig zuwende.“

### 2 Motorische Überaktivität

„Mein Partner beklagt sich häufig, dass ich eine große Hektik verbreite, z.B. immer wieder vom Tisch aufspringe oder in der Küche lautstark mit Töpfen und Geschirr klappere.“

### 3 Äußere Unruhe, Nervosität

„Meine Familie fühlt sich oft genervt, wenn ich hibbelig oder zappelig bin. Obwohl ich selbst das nicht merke.“

Wer kennt Sie besser als Ihre Nächsten? Und wer bekommt mehr von Ihnen ab als sie? Im Job wie auch im Freundes- und Bekanntenkreis „reißt man sich halt zusammen“. Zu Hause reicht die Kraft dazu nicht mehr und die Familie bekommt Ihre Unruhe, Nervosität und Ihren Aktivitätsdrang ungefiltert mit. Das heißt, Ihre Beeinträchtigungen treffen am ehesten die, die mit Ihnen zusammenleben.

Wenn dieser Zustand länger andauert, kommt es fast zwangsläufig zu Streitigkeiten oder Vorwürfen. Auch wenn Sie eigentlich „gar nichts dafür können“ und es so nicht wollen. Tägliche Spannungen können Beziehungen zermürben. Infolgedessen kommt es in Familien oder Partnerschaften mit ADHS-Betroffenen häufiger zu Trennungen als in der allgemeinen Bevölkerung.

## Welche positiven Effekte hat die Hyperaktivität?

Die Hyperaktivität hat aber nicht nur negative Auswirkungen. Andere mögliche Sichtweisen werden oft nicht erkannt oder positive, bereichernde Effekte sind den Betroffenen und ihrer Umgebung manchmal gar nicht bewusst.



### Ausbildung / Beruf

- Hyperaktive Menschen haben ein hohes Energieniveau. Kollegen wundern sich oft, woher sie die Kraft und die Begeisterung für immer neue, auch anstrengende Aufgaben nehmen. Dadurch bewältigen die Betroffenen viel und können andere mitreißen.
- Sie verfügen nicht nur über einen ausgeprägten motorischen Bewegungsdrang und Belastbarkeit, sondern auch über eine besondere geistige Flexibilität. Ihre Unruhe und Offenheit treiben sie – und auch andere – zu neuen Aufgaben, Themen und Ideen an.



### Freizeit / Freunde / Hobbys

- Beziehungen und Freundschaften können durch die beständige Suche nach Abwechslung und neuen Aktivitäten – körperlichen wie geistigen – belebt werden und neue Energie erhalten. Bedingt durch die Hyperaktivität, gehen Betroffene oft besonders offen und spontan auf Menschen zu und ermöglichen damit eine Erweiterung des Freundeskreises.
- Menschen mit ADHS zeichnen sich darüber hinaus häufig durch Kreativität und Schaffenskraft aus und können so auch im privaten Umfeld eine wahre Bereicherung sein. Sie setzen Anreize, immer wieder Neues zu entdecken, und gehen dafür oft auch unkonventionelle Wege. So geben sie unter Umständen Anregungen, ein neues Hobby auszuprobieren oder ein neues Freizeitangebot zu erkunden.



## Familie/Partnerschaft/Haushalt

- Hyperaktivität kann für „frischen Wind“ sorgen, denn Menschen mit ADHS haben das Potenzial, neue Impulse, Rhythmen und Ideen in partnerschaftliche und familiäre Beziehungen einzubringen. Sie sind oft ein guter Gegenpol, wenn der Trott einkehrt und der Alltag langweilig und festgefahren zu werden beginnt. Menschen mit ADHS haben weniger die Tendenz, an Gewohntem festzuhalten und damit jede – möglicherweise gewinnversprechende – Veränderung auszuschlagen.
- Eine weitere Stärke hyperaktiver Menschen zeigt sich darin, dass sie ihre häuslichen Aufgaben beharrlich verfolgen, bis diese wirklich erledigt sind. Auch unliebsame Tätigkeiten im Haushalt wie der gründliche Frühjahrsputz, die andere lange vor sich herschieben, werden mit viel Tatendrang und bestenfalls guter Laune angegangen und zügig erledigt.

Gerade wenn die Hyperaktivität verschiedene Bereiche Ihres Lebens – oftmals negativ – beeinflusst, ist es wichtig, sich vor Augen zu halten: Die Art, wie Sie Ihre „Störungen“ wahrnehmen und bewerten, prägt mit der Zeit ein negatives Selbstbild und bestimmt auch, wie Sie von anderen wahrgenommen werden. Wenn Sie also Ihr Augenmerk lediglich auf die negativen Effekte Ihrer Verhaltensweisen richten, dann werden diese auch von anderen nur als störend empfunden.

Wenn Sie sich die ebenfalls vorhandenen Stärken und Chancen eines solchen Verhaltens bewusst machen und sich selbst unter diesem Blickwinkel betrachten,

hilft das auch, Ihrem Umfeld die positiven Aspekte näherzubringen. So können Sie zur eigenen Zufriedenheit, auch in den Beziehungen mit anderen, beitragen.



## Was trägt dazu bei, dass sich die Hyperaktivität verstärkt oder abschwächt?

Neben dem Wechsel der Perspektive gibt es außerdem die Möglichkeit, das eigene hyperaktive Verhalten positiv zu beeinflussen. Denn die beschriebenen Empfindungen und Verhaltensweisen sind zwar Teil der Störung ADHS, hängen aber in ihrer Ausprägung durchaus von anderen Faktoren ab.

Vielleicht ist Ihnen auch schon aufgefallen, dass Ihre Symptome Sie in manchen Situationen stärker beeinträchtigen? Oder aber Sie kommen besser zurecht, wenn Sie auf bestimmte Dinge achten? In jedem Bereich Ihres Lebens gibt es Umstände, Denkweisen oder Aktivitäten, die Ihre Hyperaktivität und deren Auswirkungen verstärken oder abschwächen. Wenn Sie sich diese bewusst machen und in Ihrem Alltag entsprechend beachten, können Sie gezielt darauf einwirken.



## Ausbildung / Beruf



Positiv wirken sich auf Ihr Befinden und Ihre Leistung aus:

- ausreichend Abwechslung
- häufigere Pausen
- monotone Tätigkeiten

Sorgen Sie für mehr Abwechslung durch verschiedene Aufgaben und Tätigkeiten und planen Sie regelmäßige Pausen ein, statt zwischendurch immer wieder aufzuspringen.

Ein guter Gegenpol zur Abwechslung bilden manchmal monotone Tätigkeiten (wie z. B. Sachen sortieren oder Anleitungen durchlesen). Durch gleichförmige motorische oder geistige Aktivität wird die Hirnrinde aktiviert, dadurch verbessert sich die Kontrolle über die Motorik und die Emotionen. Dies geht damit einher, dass die entsprechenden Hirnregionen (Mandelkern und Striatum), die bei ADHS oft „hyperaktiv“ sind, in ihrer Aktivität gedrosselt werden.



Versuchen Sie, folgende Faktoren einzuschränken, denn sie verstärken Ihre Hyperaktivität:

- längeres Sitzen
- gestörter Schlaf-Wach-Rhythmus
- negative Eigenwahrnehmung: „Ich schaffe es nicht, mich zu beruhigen.“

Wählen Sie, wenn möglich, ein Arbeitsumfeld, das mehr Bewegungsfreiheit erlaubt, und achten Sie bewusst auf die Momente, in denen Sie besonders gut Ruhe bewahren oder zur Ruhe kommen können.

Um einen gestörten Schlaf-Wach-Rhythmus zu vermeiden, verzichten Sie lieber auf Tätigkeiten im Schichtbetrieb oder Reisen mit Überschreitung von Zeitzonen. Ein geregelter Tagesablauf fördert dagegen ein ausgeglichenes Energielevel.



## Freizeit / Freunde / Hobbys



Ihre Hyperaktivität lenken Sie in positive Bahnen und erreichen ein entspannteres Sozialleben durch:

- Ausdauer- und Kraftsport
- kreative oder musikalische Betätigung
- die richtige Art und das richtige Ausmaß an sozialer Aktivität

Durch regelmäßige sportliche, musische oder soziale Aktivitäten regulieren Sie Ihren Energiepegel und können erleben, dass nicht nur intensive körperliche Betätigung zu einer ausgeglichenen Grundstimmung und Glücksmomenten (Flow) führt. Wenn Sie diese gemeinsam mit anderen Menschen ausüben, profitieren alle davon.



Folgende Faktoren können Ihre Hyperaktivität negativ beeinflussen:

- aufgezwungene Freizeit- und soziale Aktivitäten
- ein negatives Selbstbild: „Ich komme mit anderen und die mit mir nicht zurecht.“

Finden Sie eine gute Balance zwischen den Aktivitäten, die Sie selbst ausprobieren möchten, und den Wünschen Ihrer Freunde. Gehen Sie immer wieder auf Freunde und Bekannte zu. Sie werden überrascht sein, wie viel positive Erfahrungen und Sympathie Ihnen Ihre offene Art und Ihre liebenswerten Eigenheiten verschaffen.



## Familie / Partnerschaft / Haushalt



Die Auswirkungen Ihrer Hyperaktivität bekommen Sie so in den Griff:

- enge, wichtige Beziehungen durch Verlässlichkeit und Respekt festigen und pflegen
- eine neue Aufgabe erst anfangen, wenn die aktuelle erledigt ist
- delegieren und um Hilfe bitten (lernen)

Nehmen Sie auch die Bedürfnisse Ihrer Nächsten ernst, treffen Sie Abmachungen – und halten Sie sie ein. Das zeigt Ihre Achtung für die anderen und stärkt wiederum das Vertrauen in Sie. Akzeptieren Sie auch die Grenzen Ihrer Angehörigen, wenn diese Momente der Ruhe und Entspannung (vielleicht ohne Sie) suchen, etwa in Tätigkeiten, denen Sie (erst einmal) nichts abgewinnen können. Probieren Sie aber auch immer wieder, solche Muße-Zeiten gemeinsam zu genießen.



Unbedingt vermeiden sollten Sie:

- ein zu hoch gestecktes Pensum
- Zeitdruck
- ein negatives Selbstbild: „Ich bin eben ungeschickt.“

Setzen Sie sich nicht unter Druck mit unrealistischen Erwartungen an sich – sowohl im Hinblick auf das Pensum, das Sie erledigen möchten, als auch auf die Zeit, in der Sie es schaffen können. Planen Sie Aktivitäten und Zeiten so, dass alle etwas von der Unternehmung und voneinander haben. Sorgen Sie immer wieder dafür, dass Sie positive Erfahrungen machen und teilen können.

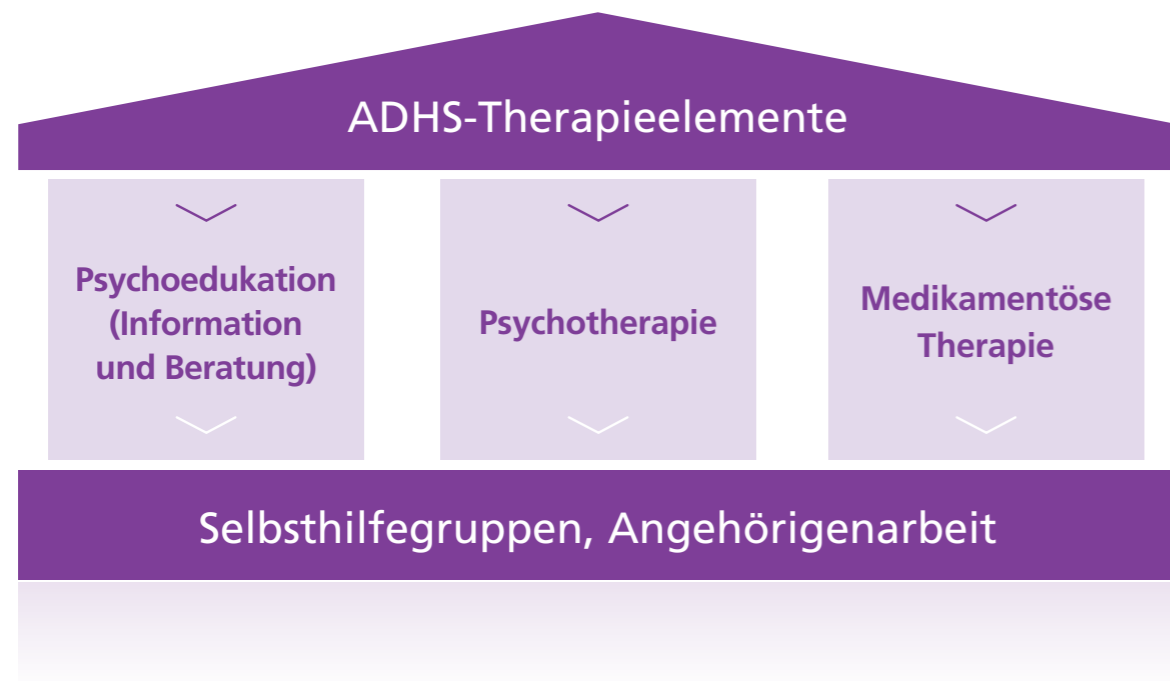


Im Flyer am Ende der Broschüre finden Sie eine Verlaufs-Checkliste. Darin können Sie eintragen, wie sich Ihre Unruhe bzw. Hyperaktivität durch die dort beschriebenen Übungen verändert hat. Eine gute Grundlage für Ihre Arztgespräche!



## Wie wird die ADHS behandelt?

Die Therapie der ADHS besteht meistens aus einer Kombination verschiedener Ansätze. Zur Veranschaulichung eignet sich gut das folgende sogenannte 3-Säulen-Modell:



### Psychoedukation (Information und Beratung)

Patienten, die gut über ihre Erkrankung informiert sind, können deren Auswirkungen selbst beurteilen oder sogar beeinflussen. Daher bilden die Information über die Störung und die Beratung zu Therapiemöglichkeiten und sonstigen Hilfsangeboten eine tragende Säule des gesamttherapeutischen Konzepts.



## Psychotherapie

Eine weitere wichtige Säule im 3-Säulen-Modell ist die Psychotherapie. Diese hat die Veränderung von eingeschliffenen Verhaltensmustern zum Ziel. Die Art, wie Sie denken und sich verhalten, haben Sie im Laufe Ihres Lebens zu einem großen Teil erlernt. In der Verhaltenstherapie üben Sie neue Denk- und Verhaltensweisen ein und trainieren Fertigkeiten, die Sie dann im Alltag anwenden können.

Das Bewusstsein dafür, wie Sie sich in ganz konkreten Situationen fühlen, wie Sie reagieren und wie Sie eigentlich reagieren möchten, ist eine wesentliche Voraussetzung dafür,

neues Verhalten zu erlernen. Achtsamkeitsübungen helfen, sich auf das Hier und Jetzt zu konzentrieren und das, was geschieht, zu akzeptieren – so lassen sich nutzlose Kämpfe verhindern. Und Sie sind mit Ihren Gedanken und Gefühlen nicht schon wieder woanders, sondern ganz bei dem aktuellen Moment.

Unterstützend können Entspannungstechniken wie z.B. Muskelrelaxation und Yoga helfen, den eigenen Körper und seine Grenzen zu erspüren und bewusst damit umzugehen. Durch ein gesteigertes Körperbewusstsein erkennen Sie vielleicht auch früher Ihre „Schmerzgrenze“.

## Medikamentöse Therapie

Bei ADHS ist das Gleichgewicht der im Gehirn vorliegenden Botenstoffe, der sogenannten Neurotransmitter, im Vergleich zu Nicht-Betroffenen verändert: Bestimmte Botenstoffe (Dopamin, Noradrenalin) liegen an den Stellen, an denen sie eigentlich benötigt werden, nicht in ausreichender Menge vor. Dadurch wird die Übertragung von Signalen gestört. Diese Beeinträchtigung betrifft besonders das Aufmerksamkeits- und das Motivations-system.

Daran setzt z.B. die Behandlung mit dem Wirkstoff Methylphenidat (MPH) an. Dieser verhindert, dass die Botenstoffe zu schnell abgebaut werden, und sorgt so für einen ausgeglicheneren Stoffwechsel im Gehirn. MPH gilt als eine sichere und wirksame Behandlungsoption. Seinen hohen Stellenwert in der Therapie der ADHS bestätigen nicht nur zahlreiche internationale Studien, sondern auch die Tatsache, dass MPH in den aktuellen ADHS-Leit-

linien\* als „Mittel der ersten Wahl“ empfohlen wird. MPH gehört wie auch Lisdexamphetamin zur Wirkstoffgruppe der Stimulanzien. Ihre Verordnung unterliegt der strengen Überwachung und dem besonderen Schutz des Betäubungsmittelgesetzes (BtMG). Alternativ kann der Wirkstoff Atomoxetin, der nicht zur Kategorie der Betäubungsmittel (BtM) gehört, zum Einsatz kommen.

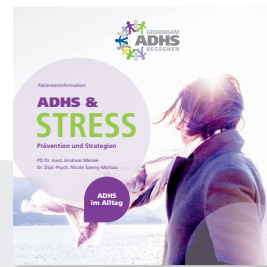
Bei der bestimmungsgemäßen Einnahme von MPH besteht keine Suchtgefahr, auch wenn die Medikamente regelmäßig und langfristig eingenommen werden. Nebenwirkungen treten meist nur in der Anfangsphase der Einnahme auf und bilden sich in der Regel mit der Zeit zurück. Ihr Arzt wird wie bei jeder Medikamenteneinnahme regelmäßige Kontrolluntersuchungen vornehmen.

\* Leitlinien fassen die aktuellen medizinischen Erkenntnisse zusammen, wägen Nutzen und Schaden von Untersuchungen und Behandlungen ab und geben auf dieser Basis konkrete Empfehlungen zum Vorgehen. Leitlinien sollen außerdem darüber informieren, wie gut eine Empfehlung wissenschaftlich belegt ist.

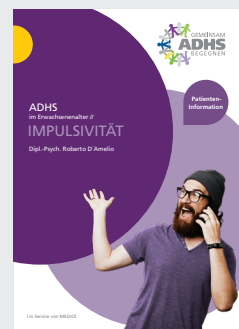
## Hilfreiche Informationsquellen

Die ADHS ist ein facettenreiches Krankheitsbild – und genauso vielfältig ist unsere Auswahl an nützlichen Informationsmaterialien.

**Kostenfrei**



**ADHS & Stress**  
84-seitiger Ratgeber nach Dr. Andreas Menke und Dr. Nicole Szesny-Mahlau. Prävention und Strategien rund um das Thema Stress.



**Symptom-Broschüren**  
Hyperaktivität, Aufmerksamkeitsstörung, Impulsivität, Stimmungsstörungen sowie Chaos und Desorganisation sind typisch für die Störung. Jedes Heft der Broschürenreihe wurde mit einem ausgewiesenen Experten auf dem Gebiet der ADHS entwickelt und beinhaltet praktische Tipps für das private und berufliche Leben.



**ADHS-Frauen**  
Patienteninformation nach Dr. Andrea Boreatti und Dr. Frank Matthias Rudolph – speziell für Frauen mit ADHS.



[www.adhs-ratgeber.com](http://www.adhs-ratgeber.com)

Auch online erwartet Sie eine Fülle an hilfreichen Informationen – praktisch für unterwegs.

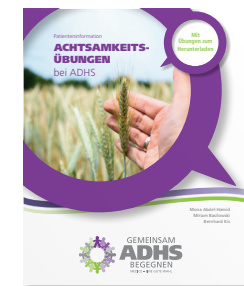


[www.adhs-infoportal.de](http://www.adhs-infoportal.de)

## Praktische Übungen für zuhause

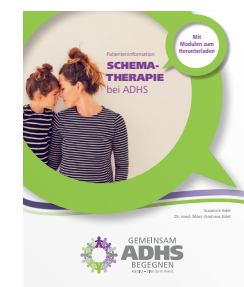
Neben den in dieser Broschüre genannten Tipps zur Verringerung von Unruhe und Hyperaktivität sind verschiedene therapeutische Techniken sinnvoll. Dazu gehören u. a. Achtsamkeits-, Entspannungs- und Imaginationsübungen. Eine Kurzbeschreibung finden Sie im anhängenden Flyer. Die Techniken sollten Sie idealerweise mehrfach täglich üben und anwenden – so erreichen Sie die besten Ergebnisse.

Wenn wir Ihr Interesse geweckt haben und Sie gerne tiefer in die Materie eintauchen würden, können wir Ihnen drei kostenlose Broschüren empfehlen, die weitreichendere Informationen liefern. Sprechen Sie Ihren behandelnden Arzt darauf an – er hilft Ihnen gerne weiter.



**Broschüre Achtsamkeitsübungen bei ADHS**  
Kompakte Anleitung inkl. 6 Übungen zum Herunterladen unter: <https://www.adhs-infoportal.de/achtsamkeit>

Die moderne Therapieform der Achtsamkeitsübungen bietet Ihnen die Möglichkeit, Symptome einer ADHS besser kontrollieren zu lernen.



**Broschüre Schematherapie bei ADHS**  
Detaillierte Anleitung inkl. 6 Übungen zum Herunterladen unter: <https://www.adhs-ratgeber.com/podcast.html>

Die Schematherapie bei ADHS bietet Ihnen eine klärungsorientierte Verhaltenstherapie und ein besseres Verständnis Ihrer biografischen Entwicklung.



**Broschüre Akzeptanz- und Commitmenttherapie**  
52-seitiges Workbook

Die beschriebenen Techniken unterstützen Sie dabei, die Frage nach dem eigenen Selbst neu zu stellen, zu beantworten und übertriebene oder schädliche Gedanken zu entmachten.

## Verlaufs-Checkliste

Arzttermin					
Allgemeine Befindlichkeit (0–100)					
Stärke der Hyperaktivität / Unruhe (0–10) seit letztem Termin					
Belastung im Bereich Ausbildung / Beruf (0–4)					
Belastung im Bereich Freizeit / Freunde / Hobbys (0–4)					
Belastung im Bereich Familie / Partnerschaft / Haushalt (0–4)					
Regelmäßiger Schlaf (ja/nein)					
Regelmäßige Mahlzeiten (ja/nein)					
Regelmäßig Medikation eingenommen (ja/nein)					
Übungen & Aktivitäten	Sport	gemacht (ja / nein)			
		hat geholfen (ja / nein)			
	Achtsamkeitsübungen	gemacht (ja / nein)			
		hat geholfen (ja / nein)			
	Entspannungsübungen	gemacht (ja / nein)			
		hat geholfen (ja / nein)			
	Imaginationsübungen	gemacht (ja / nein)			
		hat geholfen (ja / nein)			

Bevor Sie mit dem Ausfüllen der Checkliste anfangen, können Sie diese kopieren – und so den Verlauf über einen längeren Zeitraum dokumentieren.



Patienten-Information

## ADHS im Erwachsenenalter // THERAPEUTISCHE TECHNIKEN & VERLAUFS-CHECKLISTE

Ein Service von MEDICE

