

Könnte ich AD(H)S haben?

AD(H)S kann starke Probleme im Arbeitsleben, aber auch im Privatleben - in Partnerschaft und sozialem Umfeld - verursachen.

Wichtig: Einzelne Merkmale kennen viele Menschen. Für eine fachliche Einordnung zählen unter anderem Dauer, Beginn in Kindheit oder Jugend, Auswirkungen in mehreren Lebensbereichen und eine spürbare Beeinträchtigung. Ein Selbsttest kann nur orientieren.

Meine Symptome könnten sein:

Aufmerksamkeit & Gedächtnis	Organisation & Abschluss	Aktivität & Impulskontrolle
- Ich kann mich bei der Arbeit schlecht konzentrieren, wenn ich die Aufgabe nicht besonders spannend finde. - Ich mache bei der Arbeit deswegen Fehler. - Ich kann mir nichts merken und vergesse wichtige Dinge schnell. - Ich kann häufig nicht gut einschlafen, weil meine Gedanken um Probleme kreisen. Probleme werden gedanklich wieder und wieder durchgespielt.	- Ich kann meine Arbeit nicht organisieren, halte mich mit Kleinigkeiten auf und werde nicht fertig. - Zu Hause ist bei mir alles durcheinander und ich bekomme einfach keine Ordnung hinein, obwohl ich mich anstrengte.	- Ich fühle mich innerlich oft angetrieben und komme nicht zur Ruhe; daher kann ich mich schlecht entspannen. Ich stehe ständig unter Strom. - Ich habe versteckt immer etwas in Bewegung - etwa die Zehen in den Schuhen, Zähnekauen oder nicht sichtbare Finger und Beine im Teams-Termin. - Ich reagiere oft, ohne richtig nachzudenken, und dann häufig auch überzogen. - Ich unterbreche andere beim Reden, weil ich schlecht abwarten kann.

Außerdem: Ich kann in einem Augenblick todtraurig und im nächsten sehr glücklich sein; meine Stimmung kann sehr schnell wechseln. Ich bin sehr schnell überlastet und habe sehr oft das Gefühl, dass ich mich ausruhen muss; darüber wundern sich andere. Ich reagiere manchmal sehr impulsiv auf Kritik, auch wenn diese eigentlich gerechtfertigt ist. Ich verspüre Wut oder plötzlichen Jähzorn, den ich nicht unterdrücken kann.

Nicht alle Symptome aus dieser Liste müssen zutreffen!

Es gibt verschiedene Erscheinungsbilder der Erkrankung, die sich in der Kombination der Symptome unterscheiden:

Vorwiegend unaufmerksamer Typ Mühe haben, aufmerksam zu sein und zu bleiben, sich schlecht konzentrieren können - das 'Träumerle' als Kind.	Vorwiegend hyperaktiv-impulsiver Typ Nicht zur Ruhe kommen und impulsiv sein - der 'Zappelphilipp' als Kind.	Kombinierter Typ Hier trifft beides zu.
---	--	---

Warum entsteht ADHS?

Neurobiologischer Hintergrund: ADHS ist eine neurobiologische Entwicklungsstörung mit starkem genetischem Anteil. In bestimmten neuronalen Netzwerken werden Botenstoffe anders reguliert, besonders Dopamin und Noradrenalin; auch Serotonin und weitere Systeme können beteiligt sein.

Warum ADHS lange unbemerkt bleiben kann:

Kompensation und Maskierung: Vielleicht haben Sie sich im Laufe Ihres Lebens Strategien angeeignet, trotz der Symptome 'zu funktionieren', trotzdem durchzukommen oder nicht aufzufallen. Damit sind Sie bisher weit gekommen! Das ständige Anwenden dieser erlernten Strategien kostet jedoch viel Extra-Kraft. Kommt weiterer Stress dazu, könnten Ihnen diese Strategien nicht mehr ausreichend zur Verfügung stehen.

Kipppunkte können sein:

- berufliche Veränderungen: erhöhte Anforderungen, Beförderung oder Jobverlust
- Veränderungen in der Partnerschaft: neue Bindung oder Scheidung
- Erhöhung der privaten Anforderungen: Geburt von Kindern, Hausbau, Pflege von Eltern oder Aufgabenhäufung
- hormonelle Veränderungen: Schwangerschaft oder Wechseljahre

Enorme Schwierigkeiten entstehen daher oft erst durch bestimmte zusätzliche Ereignisse.

Mögliche Begleiterkrankungen:

Begleiterkrankungen, die sich entwickelt haben könnten, ohne dass dies bisher auf AD(H)S zurückgeführt wurde:

- | | |
|--|--|
| • Insomnie: Ein- oder Durchschlafstörungen | • Nikotin- und/oder Alkoholabhängigkeit |
| • Schlafphasenverschiebung (ausgeprägte 'Nachteule') | • Lese-, Rechtschreib- und/oder Rechenstörung |
| • Depression oder depressive Verstimmungen | • Lärmüberempfindlichkeit und starke Reizoffenheit |
| • Ängste und/oder Panikstörungen, Phobien | • Reizdarmbeschwerden |
| • Essstörungen, Adipositas, Magersucht oder Bulimie | • Fibromyalgie |

Die Erkrankung hat eine sehr hohe Erblichkeit:

AD(H)S tritt in Familien gehäuft auf.

- Bei bestehender Diagnose in der direkten Familie - etwa bei Kindern, Eltern oder Geschwistern - sollten Sie die Diagnose für sich überprüfen lassen.
- Wenn bei Ihnen AD(H)S diagnostiziert wurde, sollten Sie auch bei Ihren Kindern mit dieser Möglichkeit rechnen.

Was jetzt sinnvoll ist:

1. Beobachten und notieren: konkrete Beispiele aus Arbeit und Privatleben, Belastung sowie eingesetzte Ausgleichsstrategien. Wie schätzt das Umfeld mein Verhalten ein, fragen/bitten Sie um ehrliche Antworten
2. Vorgeschichte ergänzen: Wenn möglich Schulzeugnisse, Erinnerungen aus Kindheit und Jugend sowie Rückmeldungen nahestehender Personen zusammentragen.
3. Fachlich abklären lassen: Eine Diagnose gehört in die Hände entsprechend qualifizierter ärztlicher oder psychotherapeutischer Fachpersonen.
4. Informieren: Sehr ausführliche Informationen finden Sie im Netz, z.B. auf www.adxs.org

Keine Angst: AD(H)S ist sehr gut behandelbar!



Orientierende ADHS-Selbsteinschätzung:

Kostenfrei und anonym: adhs.virtual-vision.eu

Der Fragebogen ist nicht validiert, stellt keine Diagnose und ersetzt keine fachärztliche oder psychotherapeutische Diagnostik.

Hinweise zur weiteren Abklärung:

Lassen Sie sich am besten zu einem Psychiater überweisen. Klären Sie vorher, ob er oder sie AD(H)S diagnostiziert und medikamentös behandelt. Verhaltenstherapie kann erwogen werden, wird aber häufig erfolglos bleiben, solange das Botenstoffungleichgewicht im Gehirn nicht ausgeglichen ist - das darf niemals vergessen werden!