

RATGEBER

Das ADHS-Syndrom: «Wenn der Zappelphilipp erwachsen ist»

Fast jeder kennt ADHS. Und Ritalin. Dieses Medikament wird teilweise eingesetzt, um das Aufmerksamkeitsdefizit und die Hyperaktivität bei Kindern und Erwachsenen zu behandeln. Bei den Psychiatrischen Diensten Graubünden arbeitet man mit ganzheitlichem Therapieansatz.



ADHS ist gut behandelbar.

Bilder Susi Haas

chr. Viele erinnern sich an das Kinderbuch «Struwelpeter» mit dem Zappelphilipp, der nie ruhig auf seinem Stuhl sitzen konnte. Aber warum zappelt ein Kind herum, warum ist es derart hyperaktiv, macht es so viele Flüchtigkeitsfehler, lässt sich leicht ablenken? Und weshalb haben die Kinder als Erwachsene noch immer die gleichen Probleme?

Birgit Reimann Meisser ist diplomierte Psychologin und auch Therapeutische Leiterin im Suchtzentrum Danis der Psychiatrischen Dienste Graubünden (PDGR) an der Klinik in Cazis. Sie kennt die Anzeichen, die Auswirkungen und die Behandlungsmöglichkeiten für die Aufmerksamkeitsstörungen und die Überaktivität, kurz ADHS genannt.

ADHS wächst sich nicht aus

«Die Störung tritt immer zuerst im Kindesalter auf. Wir wissen heute, dass sich ADHS nicht auswächst. Darum haben heute ja auch so viele Erwachsene immer noch mit den gleichen Symptomen zu kämpfen. Viele von ihnen wurden als Kind nicht diagnostiziert und behandelt, dies passiert oft erst im späteren Erwachsenenleben, dann, wenn die Auswirkungen auf den Beruf zu gross geworden sind oder wenn Folgeerkrankungen auftreten», sagt Birgit Reimann Meisser.

Heute nimmt die Forschung an, dass ADHS genetische, also erbliche Ursachen hat. «Die Forscher stellten fest, dass Betroffene eine besondere Gehirn-Organisation aufweisen», versucht die Psychologin dieses Phänomen vereinfacht zu erklären. Aus dieser speziellen Anordnung heraus resultieren innere Unruhe, Anspannungen und auch Aufmerksamkeits- und Konzentrationsprobleme und Überaktivität. In der Psychiatrie spricht man von drei Ausprägungen: der reinen Aufmerksamkeitsstörung, der Hyperaktivität und der Kombination von beidem.

Innere Not ist gross

«Die innere Not von ADHS-Betroffenen ist oft sehr gross. Sie können dem inneren Druck nichts entgegensetzen, sind verzweifelt, können vielleicht nicht einmal darüber reden. Manche suchen dann Erleichterung im Alkohol oder in Drogen.» Bleibt die Störung unbehandelt, können Betroffene auch depressiv werden. Andere leiden unter einem Burnout. «Darum sind die richtige Diagnose und die sich anschliessende Therapie äusserst wichtig», sagt die Psychologin. Die Diagnose leitet sich ab aus Gesprächen, Tests und auch durch die Messung von Hirnströmen, dem Quantitativen EEG. Behandelt wird sowohl mit Medikamenten, um den Ge-



Birgit Reimann Meisser, dipl. Psychologin, ist Therapeutische Leiterin PDGR-Suchtzentrum Danis, Cazis.

hirnstoffwechsel ins Gleichgewicht zu bringen, als auch mit individuellen Therapien wie Psychotherapie, Neurotherapie, Trainings, Coachings. «Die Hilfe, die wir heute anbieten können, ist gut. So ist niemand mehr einfach seinen inneren Empfindlichkeiten ausgeliefert.»

Die Behandlungsdauer bei ADHS ist unterschiedlich. Manchmal reicht eine Kurzzeittherapie. «ADHS», sagt Birgit Reimann Meisser, «sehen wir nach heutigen Erkenntnissen weniger als Erkrankung als vielmehr als eine Besonderheit an. Manche Symptome, wie etwa Hyperaktivität, sind ja nicht einfach nur negativ. Viele ADHS-Betroffene sind in der Lage, gleichzeitig mehrere Dinge zu erledigen. Und davon träumen wir ja irgendwie alle ...», relativiert Birgit Reimann Meisser die Auswirkungen. Eine Behandlung jedoch ist sehr wichtig, auch um eine verbesserte Lebensqualität zu erreichen. Eine eigentliche Heilung gibt es zwar nicht, aber Betroffene lernen, mit den Schwächen umzugehen und ihre Stärken auszubauen.

■ INFOBOX

Vortrag

ADHS – «Wenn der Zappelphilipp gross ist»

Dienstag, 25. September, 19 Uhr, Klinik Waldhaus Chur:

Dipl. Psych. Birgit Reimann Meisser gibt spannende Einblicke in ADHS (Aufmerksamkeitsdefizit/Hyperaktivitätssyndrom), auf Auswirkungen im Erwachsenenalter und Behandlungsmöglichkeiten.

Infos und Anlaufstelle

Psychiatrische Dienste Graubünden
Tageszentrum Chur, Loëstrasse 220
7000 Chur
Tel. +41 58 225 25 25
Fax +41 58 225 25 26
info(at)pdgr.ch