

Ratgeber Gesundheit

ADHS: KRANK FÜRS GANZE LEBEN?

Über die Aufmerksamkeitsdefizitstörung

Viele Erwachsene leiden unter dem ADHS/ADS-Syndrom, einer Aufmerksamkeitsdefizitstörung, die multifaktoriell (genetisch, soziale Umwelt, Einflüsse in Schwangerschaft) bedingt ist. ADHS kann zu grösseren Einschränkungen im Alltag und im Job führen, denn Konzentrationsprobleme, körperliche oder innere Unruhe und



ADHS sollte behandelt werden, um mehr Lebensqualität zu erhalten.

Bilder Susi Haas

Schwierigkeiten in organisatorischer Hinsicht führen häufig zu verminderter Leistungsfähigkeit. Impulsivität, Ungeduld und Stimmungsschwankungen können Beziehungen belasten. Werden Betroffene jahrelang zurechtgewiesen, kann das Selbstwertgefühl stark vermindert sein. Viele reagieren darum auf Kritik empfindlich. Das eigene Potenzial bleibt häufig unausgeschöpft. «Manche leiden zudem öfter unter Schlafstörungen, Depressionen, Ängsten und Suchterkrankungen. Andere empfinden hingegen kaum einen Leidensdruck», erklärt Gianetta Schäfer, Oberärztin

am ADHS-Kompetenzzentrum der PDGR. Die schlechte Nachricht für Betroffene ist: Wird ADHS im Kindesalter diagnostiziert, bleibt diese Beeinträchtigung bei 40 bis 50 Prozent im Erwachsenenalter bestehen, teilweise in veränderter Symptomatik. Die gute Nachricht: Es ist möglich, die Ausprägungen von ADHS zu vermindern und die Lebensqualität zu steigern. Doch was hilft in solchen Lebenssituationen? «Wir kennen heute effektive Massnahmen zur Behandlung von ADHS, und zwar sowohl nicht-medikamentöse als auch kombinierte medikamentöse Therapien. Ein Schwerpunkt unserer Behandlung bei den PDGR ist ein ADHS-Coaching», so Gianetta Schäfer. «Das ADHS-Coaching ist keine Psychotherapie im engeren Sinn. Wir analysieren konkrete Probleme wie die Arbeitsweise und die Selbstorganisation. So wird es möglich, neue überschaubare Strukturen zu schaffen. Ebenfalls bearbeiten wir eingefahrene negative Denkmuster. Wir klären zudem ab, welche möglichen Ziele Menschen mit ADHS haben. Daraufhin legen wir gemeinsam einzelne Schritte und Prioritäten fest.»

ADHS beinhaltet jedoch auch positive Aspekte wie etwa das hohe Aktivitätsniveau oder innovatives Querdenken. «Wir unterstützen ADHS-Betroffene dabei, ihre Stärken zu realisieren. Das bedingt ebenfalls,



Gianetta Schäfer,
Oberärztin am ADHS-Kompetenzzentrum

dass man sich klar darüber wird, was man im Job und im Leben tatsächlich möchte.» Nebst dem Coaching können auch eine Psychotherapie und eine medikamentöse Therapie unterstützend eingesetzt werden. Eine psychotherapeutische Behandlung ist hilfreich, wenn neben dem ADHS-Syndrom weitere Begleiterkrankungen wie Persönlichkeitsstörungen, Depression oder Sucht auftreten. «Grundsätzlich ist jede Behandlung individuell. Die Patienten spüren bei der passenden

«Jede Behandlung ist individuell»

Therapie häufig rasch eine Besserung ihres Zustandes.» Gianetta Schäfer, die am 30. Ok-

ttober in der Klinik Waldhaus über ADHS referiert, wird an diesem Abend auch ein anonymisiertes Patientenbeispiel vorstellen. So können interessierte Zuhörer anschaulich etwas über mögliche Auswirkungen und Therapien von ADHS erfahren. Nicht immer ist auf den ersten Blick erkennbar, ob ein ADHS-Syndrom vorliegt. So kommt es manchmal zu falschen Diagnosen. Im PDGR-Kompetenzzentrum für ADHS sind die Ärzte geschult. Ihre Abklärungen sind umfassend.

KARIN HUBER

ANLAUFSTELLE PDGR

Im ADHS-Kompetenzzentrum der Psychiatrischen Dienste Graubünden (PDGR) in der Klinik Waldhaus in Chur sind Fachärzte spezialisiert auf die Diagnose und Therapie von ADHS-Patienten. Die ADHS-Sprechstunde steht Ärzten und Patienten offen. Eine Anmeldung ist sinnvoll (Tel. 058 225 25 25). Infos: www.pdgr.ch

Vortrag ADHS: «Nach der Diagnose ADHS im Kindesalter: Krank fürs ganze Leben?», 30. Oktober 2018, 19.00 bis 21.00 Uhr, Klinik Waldhaus, Chur, Mehrzwecksaal. Referentin: Gianetta Schäfer, Oberärztin