



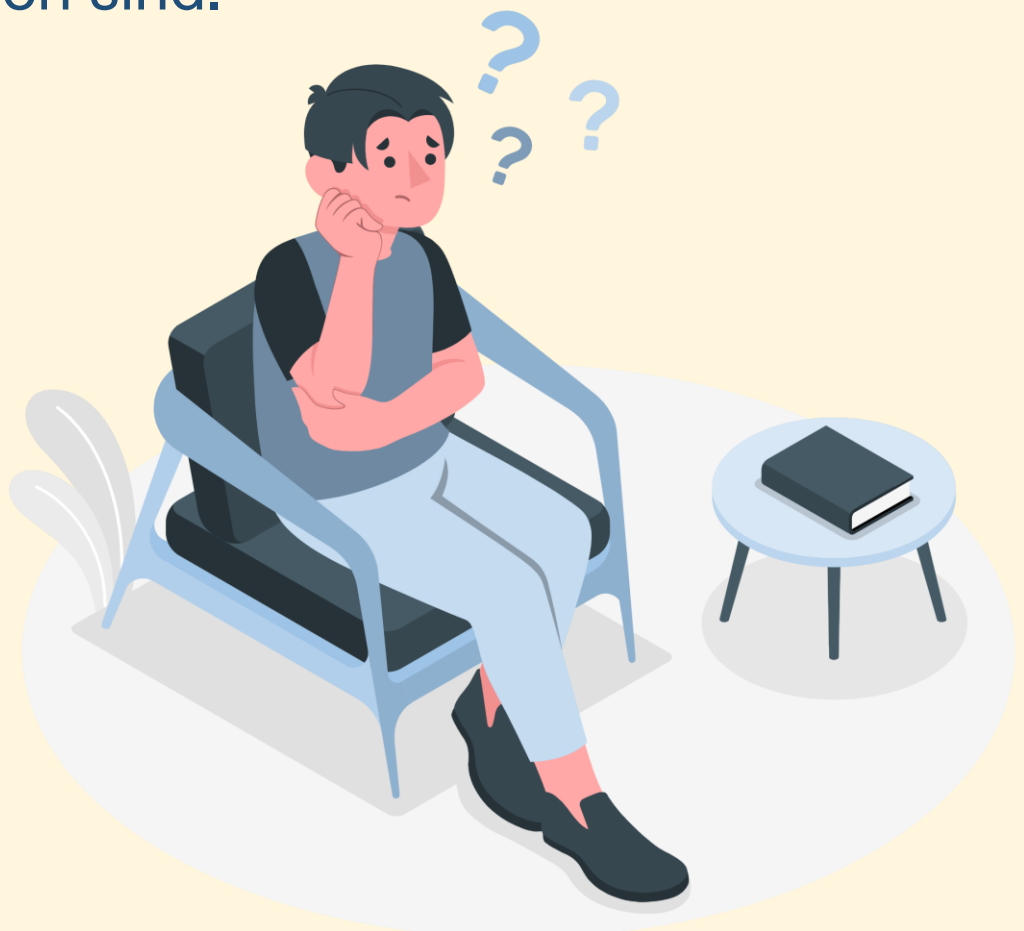
AHA-DHS!

ADHS im Erwachsenenalter


Sarah Bartels, 11837002; Louisa Franke 01563553; Tanja König, 11935105; Rebecca Münz, 11835849; Loana-Corine Stenzel, 11836955; Anna-Lea Trampisch, 01449736

Was ist ADHS?

ADHS steht für **Aufmerksamkeits-Defizit-Hyperaktivitätsstörung** und ist eine neuronale und mentale Entwicklungsstörung. Zu den Symptomen gehören Unaufmerksamkeit, Hyperaktivität und Impulsivität. Betroffene haben häufig Probleme mit der Emotionskontrolle, Selbstkontrolle und der Organisation ihres Alltags. Zudem treten oft Schwierigkeiten in sozialen Beziehungen, der Arbeit und anderen Lebensbereichen auf. Man geht davon aus, dass bis zu 4,5% aller Erwachsenen von dieser Störung betroffen sind.



Wie entsteht ADHS?



Es gibt verschiedene Theorien, wie ADHS entsteht, jedoch gibt es noch keine allumfassende Erklärung.

Man geht davon aus, dass sowohl **Umwelteinflüsse**, zum Beispiel ein niedriges Geburtsgewicht, als auch **genetische Faktoren** eine Rolle spielen. Studien zufolge hat ADHS eine Erbllichkeit von rund 74%.

Schwierigkeiten bei der Diagnose



Im Erwachsenenalter bleibt ADHS häufig unentdeckt und daher auch unbehandelt. Der Hauptgrund dafür ist, dass ADHS meist als Kinderdiagnose gesehen wird und das typische Bild des *Zappelphilipps* noch immer in vielen Köpfen verankert ist.

Erwachsene sind tendenziell besser an ihre Umwelt angepasst und berichten eher von einer inneren Unruhe, die nur schwer von Außenstehenden zu erkennen ist.



Unterschiede zwischen Frauen und Männern



Während Erwachsene im Allgemeinen bereits unterdiagnostiziert sind, ist es für Frauen meist noch schwieriger eine ADHS-Diagnose zu bekommen. Sie neigen im Vergleich zu Männern eher dazu, ihre Symptome zu verinnerlichen, d.h. sie ziehen sich eher zurück, arbeiten härter um ihre Symptome zu verbergen (siehe *Masking*) und kämpfen häufiger mit Depressionen oder Angststörungen in Folge ihrer ADHS.

Masking



Masking ist der Versuch, mit den eigenen ADHS-Symptomen klarzukommen. Je nach Art des Maskings kann es für die Betroffenen hilfreich oder schädlich sein. Wenn man von Masking spricht, bezieht sich das meist darauf, sich an das Umfeld anzupassen und die Symptome zu verstecken. Zum Beispiel spiegeln Betroffene das Verhalten ihrer Mitmenschen, oder sprechen absichtlich weniger um niemanden zu unterbrechen. Diese Strategie ist mit sehr viel Stress verbunden und gibt Betroffenen das Gefühl, nicht man selbst sein zu dürfen. Dies kann Depressionen oder Angststörungen begünstigen.



80% aller Erwachsenen mit ADHS leiden an mindestens einer weiteren psychischen Störung.

Zu den häufigsten Begleitstörungen zählen:

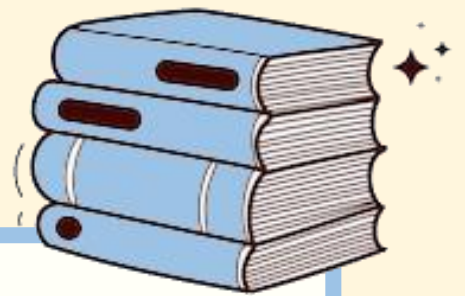
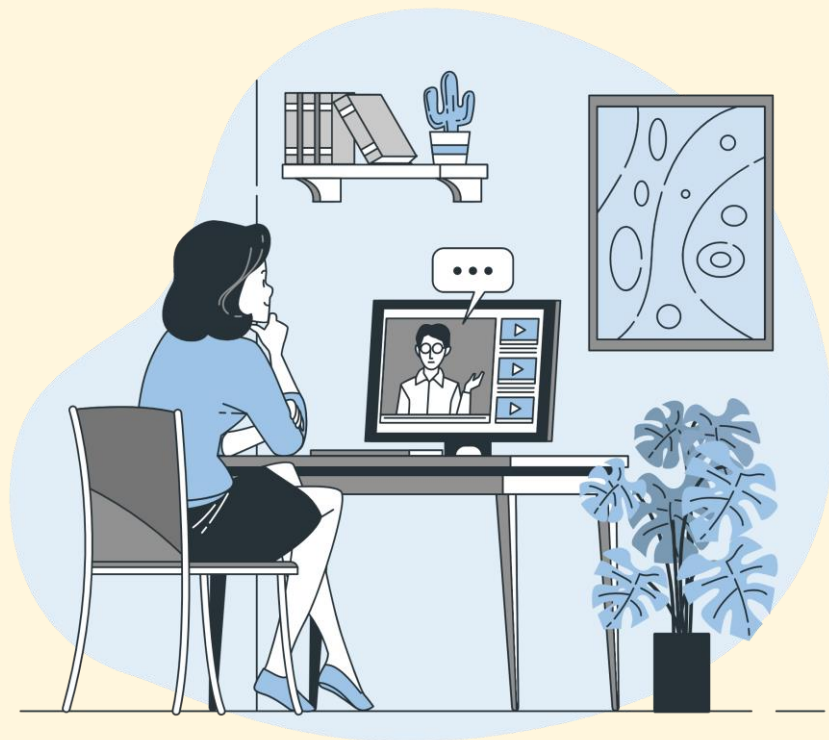
- Depressionen
- Angststörungen
- Suchtmittelabhängigkeiten
- Persönlichkeitsstörungen

Behandlung von ADHS

Die häufigsten Methoden zur Behandlung von ADHS sind **Medikamente** und verschiedene Arten der **Psychotherapie**. Bei der Psychotherapie wird versucht, negative Gedanken und Verhaltensstrategien zu erkennen und zu verändern. Studien zufolge wirkt eine Kombination aus medikamentöser und psychotherapeutischer Behandlung am besten. Es ist jedoch zu beachten, dass Medikamente bei biologisch weiblichen Personen aufgrund des schwankenden Hormonspiegels häufig anders wirken als bei biologisch männlichen Personen.



Behandlung von ADHS



Psychoedukation, also das Aufklären über die psychische Störung, kann ebenfalls das allgemeine Wohlbefinden sowie depressive Symptome von Menschen mit ADHS verbessern. Zu wissen, was man selbst tun kann und wo man sich Hilfe holen kann, wirkt für Betroffene erleichternd. Auch das Umfeld profitiert davon, indem Vorurteile abgebaut werden und Verständnis gefördert wird.

Positive Aspekte von ADHS

ADHS bringt nicht nur Nachteile mit sich. Betroffene berichten häufig über viel positive Energie, Optimismus und Neugierde. Zudem sind sie häufig dazu in der Lage, kreative Lösungsstrategien für Probleme zu finden. Auch das Phänomen des Hyperfokus, sprich das starke Konzentrieren auf eine bestimmte Tätigkeit, wird häufig als positive Erfahrung wahrgenommen.



Weitere Informationsquellen und Anlaufstellen

Dokus, Podcasts, Social Media:

- ADDitude Magazine <https://www.additudemag.com/>
- Psycho: Ich: Unaufmerksam – ADHS – Arte-Dokumentation
<https://www.youtube.com/watch?v=TW90ZBozCel>
- Oma und Opa haben ADHS – Arte-Dokumentation
<https://www.youtube.com/watch?v=ZwJPluxqTlw>
- Was tun bei ADHS im Erwachsenenalter? –
Kliniksprechstunde Asklepios Podcast
<https://kliniksprechstunde.podigee.io/>
- ADHD & How Anyone Can Improve Their Focus –
Andrew Huberman Podcast
https://www.youtube.com/watch?v=hFL6qRIJZ_Y
- Dr. Ned Hallowell – Tiktok @drhallowell
https://www.tiktok.com/@drhallowell?_t=8XI13ic0i4z&_r=1

Anlaufstellen:

- Übersicht über diagnostische Stellen in Österreich
<https://adapt.at/diagnostische-stellen-in-oesterreich/>
- Übersicht über therapeutische Stellen in Österreich
<https://adapt.at/therapeutische-stellen-in-oesterreich/>
- Verein ADAPT: Selbsthilfe Gruppentreffe, Info-Veranstaltungen <https://adapt.at/>
- Team ADHS: Aufklärung über Nachteilsausgleich für Studierende <https://team-adhs.at/studieren-mit-adhs>

Literatur- und Abbildungsverzeichnis

- ADAPT | Arbeitsgruppe Zur Förderung Von Personen Mit ADHS. (n.d.). Retrieved November 30, 2022, from <https://adapt.at>
- ADDITUDE - Inside the ADHD mind. (n.d.). Retrieved November 30, 2022, from <https://www.additudemag.com/>
- ADHS bei Erwachsenen – das Infoportal | Ratgeber ADHS. (n.d.-b). <https://www.adhsratgeber.com/> Able SL, Johnston JA, Adler LA, Swindle RW. Functional and psychosocial impairment in adults with undiagnosed ADHD. *Psychol Med.* 2007 Jan;37(1):97-107. doi: 10.1017/S0033291706008713
- Adler, Faraone, S. V., Sarocco, P., Atkins, N., & Khachatryan, A. (2019). Establishing US norms for the Adult ADHD Self-Report Scale (ASRS-v1.1) and characterising symptom burden among adults with self-reported ADHD. *International Journal of Clinical Practice (Esher)*, 73(1), e13260–n/a. <https://doi.org/10.1111/ijcp.13260>
- AsklepiosKliniken. (2022, June 18). *Podcast: Was tun bei ADHS im Erwachsenenalter?* | Asklepios [Video]. YouTube. <https://www.youtube.com/watch?v=4kXCJzSE4Qs>
- Bear, Connors, B. W., Paradiso, M. A., & Engel, A. K. (2018). *Neurowissenschaften: Ein grundlegendes Lehrbuch für Biologie, Medizin und Psychologie* (4. Aufl. 2018.). Springer Berlin Heidelberg Imprint: Springer Spektrum
- Behr, A. (Director). (2020, December 4). *Psycho: Ich: Unaufmerksam - ADHS - ArteHD* [Video]. YouTube. <https://www.youtube.com/watch?v=TW90ZBozCel>
- Chronis-Tuscano, A. (2022), ADHD in girls and women: a call to action – reflections on Hinshaw et al. (2021). *J Child Psychol Psychiatr*, 63: 497-499. doi: [10.1111/jcpp.13480](https://doi.org/10.1111/jcpp.13480)
- Diagnostische Stellen in Österreich. (n.d.). ADAPT. Retrieved November 30, 2022, from <https://adapt.at/diagnostische-stellen-in-oesterreich/>
- Dr. Ned Hallowell. (n.d.). Retrieved November 30, 2022, from https://www.tiktok.com/@drhallowell?_t=8Xl13ic0i4z&_r=1
- Fleischmann, A., & Miller, E. C. (2012). Online Narratives by Adults With ADHD Who Were Diagnosed in Adulthood. *Learning Disability Quarterly*, 36(1), 47–60. doi:10.1177/0731948712461448
- Harpham-Salter, A., Bishop, T., & French, B. (2017). *The Adult ADHD Treatment Handbook* (First edition). Taylor and Francis.
- Heine, & Exner, C. (2021). Aufmerksamkeitsdefizit-/Hyperaktivitätsstörung (ADHS) im Erwachsenenalter. *Zeitschrift für Neuropsychologie*, 32(3), 141–157. <https://doi.org/10.1024/1016-264X/a000329>
- Hinshaw, S. P., Nguyen, P. T., O’Grady, S. M. & Rosenthal, E. A. (2021). Annual Research Review: Attention-deficit/hyperactivity disorder in girls and women: underrepresentation, longitudinal processes, and key directions. *Journal of Child Psychology and Psychiatry*, 63(4), 484–496. <https://doi.org/10.1111/jcpp.13480>
- Hirvikoski, T., Lindström, T., Carlsson, J., Waaler, E., Jokinen, J., & Bölte, S. (2017). Psychoeducational groups for adults with ADHD and their significant others (PEGASUS): A pragmatic multicenter and randomized controlled trial. *European Psychiatry*, 44, 141–152. <https://doi.org/10.1016/j.eurpsy.2017.04.005>
- Hoxhaj, E., Sadohara, C., Borel, P., D’Amelio, R., Sobanski, E., Müller, H., Feige, B., Matthies, S., & Philipsen, A. (2018). Mindfulness vs psychoeducation in adult ADHD: a randomized controlled trial. *European Archives of Psychiatry and Clinical Neuroscience*, 268(4), 321–335. <https://doi.org/10.1007/s00406-018-0868-4>
- Huberman, Andrew. (2021, September 13). *ADHD & How Anyone Can Improve Their Focus | Huberman Lab Podcast #37* [Video]. YouTube. https://www.youtube.com/watch?v=hFL6qRIJZ_Y
- Irgendwas mit ARTE und Kultur. (2022, January 18). *Oma & Opa haben ADHS | #AMiNORMAL (3/8) | ARTE* [Video]. YouTube. <https://www.youtube.com/watch?v=ZwJPluxqTlw>
- Kooij, S. J., Bejerot, S., Blackwell, A., Caci, H., Casas-Brugué, M., Carpentier, P. J., Edvinsson, D., Fayyad, J., Foeken, K., Fitzgerald, M., Gaillac, V., Ginsberg, Y., Henry, C., Krause, J., Lensing, M. B., Manor, I., Niederhofer, H., Nunes-Filipe, C., Ohlmeier, M. D., Asherson, P. (2010). European consensus statement on diagnosis and treatment of adult ADHD: The European Network Adult ADHD. *BMC Psychiatry*, 10(1). <https://doi.org/10.1186/1471-244x-10-67>
- Larsson, Asherson, P., Chang, Z., Ljung, T., Friedrichs, B., Larsson, J.-O., & Lichtenstein, P. (2013). Genetic and environmental influences on adult attention deficit hyperactivity disorder symptoms: a large Swedish population-based study of twins. *Psychological Medicine*, 43(1), 197–207. <https://doi.org/10.1017/S0033291712001067>

Literatur- und Abbildungsverzeichnis

- Lovering, N. (2022, May 10). *Masking in ADHD: The “Why” Matters*. Psych Central.
<https://psychcentral.com/adhd/adhd-masking>
- Lücke C, Lam AP, Müller HH, Philipson A. J (2017). New psychotherapeutic approaches in adult ADHD – acknowledging biographical factors. *Journal of Neurology and Neuromedicine* 2(7): 6-10.
<https://doi.org/10.29245/2572.942X/2017/7.1138>
- Neuhaus, C. (2020). *ADHS bei Kindern, Jugendlichen und Erwachsenen: Symptome, Ursachen, Diagnose und Behandlung* (5. Aufl.). W. Kohlhammer GmbH.
- Phillips, L. (2022, March 28). *Self-diagnosis in a digital world*. Counseling Today.
<https://ct.counseling.org/2022/03/self-diagnosis-in-a-digital-world/>
- Ridinger, M., & Wodarz, N. (2013). Unsichere Bindung, ADHS und Sucht. *Suchttherapie*, 14(S 01).
doi: 10.1055/s-0033-1351424
- Rosa, R. D. (2022, February 17). *Expert Warns the Harm of Self-Diagnosis on Social Media*. Psychreg.
<https://www.psychreg.org/harm-self-diagnosis-social-media/>
- Selaskowski, B., Steffens, M., Schulze, M., Lingen, M., Aslan, B., Rosen, H., Kannen, K., Wiebe, A., Wallbaum, T., Boll, S., Lux, S., Philipson, A., & Braun, N. (2022). Smartphone-assisted psychoeducation in adult attentiondeficit/hyperactivity disorder: A randomized controlled trial. *Psychiatry Research*, 317, 114802–114802. <https://doi.org/10.1016/j.psychres.2022.114802>
- Silverstein, Faraone, S. V., Leon, T. L., Biederman, J., Spencer, T. J., & Adler, L. A. (2020). The Relationship Between Executive Function Deficits and DSM-5-Defined ADHD Symptoms. *Journal of Attention Disorders*, 24(1), 41–51. <https://doi.org/10.1177/1087054718804347>
- Schoenfelder, E. N. & Kollins, S. H. (2016). Topical review: ADHD and health-risk behaviors: Toward prevention and health promotion. *Journal of Pediatric Psychology*, 41(7), 735–740. <https://doi.org/10.1093/jpepsy/jsv162>
- Storyset. (n.d.). *Storyset*. <https://storyset.com/>
- Studieren mit ADHS*. (n.d.). Team ADHS. <https://team-adhs.at/studieren-mit-adhs>
- Therapeutische Stellen*. (n.d.). ADAPT. <https://adapt.at/therapeutische-stellen-in-oesterreich/>
- Quinn, P. O. (2005). Treating adolescent girls and women with ADHD: Gender-Specific issues. *Journal of Clinical Psychology*, 61(5), 579–587. <https://doi.org/10.1002/jclp.20121>
- Waite, R. (2007). Women and attention deficit disorders: A great burden overlooked. *Journal of the American Academy of Nurse Practitioners*, 19: 116-125. <https://doi.org/10.1111/j.1745-7599.2006.00203.x>
- Zentralinstitut für Seelische Gesundheit. (n.d.). *AUFMERKSAMKEITSDEFIZIT-HYPERAKTIVITÄTSSTÖRUNG DES ERWACHSENENALTERS*. https://www.zi-mannheim.de/fileadmin/user_upload/downloads/lehre/flyer/Flyer-ADHS_im_Erwachsenenalter.pdf