

Manche ADHS-Betroffene geben noch eine dritte Besonderheit bzw. Eigenschaft an: eine mehr oder weniger stark ausgeprägte *Impulsivität*.

Wussten Sie schon?

- ✓ Die Aufmerksamkeitsstörung, die Hyperaktivität sowie die Impulsivität werden auch als die drei *Kernsymptome* der ADHS bezeichnet.
- ✓ Der Begriff: »Kernsymptom« bezeichnet in der Fachsprache ein bedeutsames Merkmal für das Vorliegen einer bestimmten Erkrankung oder Störung.

Im Folgenden finden Sie eine Auflistung von charakteristischen Problemen von Betroffenen mit ADHS, bezogen auf die *drei Kernsymptome*:

Aufmerksamkeitsstörung

Schwierigkeiten, Gesprächen zu folgen; erhöhte Ablenkbarkeit; Schwierigkeiten, sich auf Aufgaben und schriftliche Dinge zu konzentrieren; Vergesslichkeit; häufiges Verlieren oder Verlegen von Gebrauchsgegenständen.

Hyperaktivität

Gefühl der inneren Unruhe; Unfähigkeit bzw. Schwierigkeiten, sich in Ruhe zu entspannen; Nervosität; Unfähigkeit, längere sitzende Tätigkeiten durchzuhalten (Schreibtischarbeit, Spielfilme ansehen, Zeitung lesen); bei Untätigkeit stets das Gefühl, »auf dem Sprung« zu sein.

Impulsivität

Unterbrechen anderer im Gespräch; Ungeduld; impulsiv ablaufende Einkäufe; Schwierigkeiten, Handlungen nach Plan umzusetzen; Sprechen, Handeln und Entscheidungen, ohne lange über die Folgen nachzudenken;

spontane unüberlegte Einkäufe; Probleme, Geld zusammen zu halten; Risikofreudigkeit.

Neben diesen drei Kernsymptomen berichten erwachsene ADHS-Betroffene noch über weitere ADHS-bedingte Auffälligkeiten, wie beispielsweise:

- Schnell wechselnde Stimmungslage (Affektlabilität)
- Leichte Reizbarkeit/Explosivität
- Eine gesteigerte emotionale Empfindlichkeit/erhöhte Stressempfindlichkeit
- Desorganisiertes Verhalten.

Diese oben genannten, möglichen *Nebensymptome* einer ADHS im Erwachsenenalter stammen aus den sog. »Wender-Utah-Kriterien«, bei denen Symptome speziell für ADHS im Erwachsenenalter aufgeführt werden. Sie sind hilfreich, um die Beschwerden und Besonderheiten von Betroffenen im Erwachsenenalter näher zu beschreiben bzw. genauer einzuordnen. Im Folgenden finden Sie eine genauere Beschreibung der oben genannten Nebensymptome:

Schnell wechselnde Stimmungslage (Affektlabilität)

Die Betroffenen berichten, dass bei ihnen schnelle Stimmungswechsel auftreten, zumeist zwischen niedergeschlagener und normaler Stimmung. Die Stimmung kann sehr schnell »kippen«, was von Außenstehenden häufig zu Unrecht als »launisch« bezeichnet wird, denn: die Wechsel zur Niedergeschlagenheit treten in der Regel nicht spontan bzw. unbegründet auf, sondern lassen sich meistens auf einen Auslöser zurückführen. Die niedergeschlagene Stimmung hält gewöhnlich nur für kurze Zeit (mehrere Stunden bis höchstens wenige Tage) an.

Leichte Reizbarkeit/Explosivität

Die Betroffenen berichten von einer erhöhten Reizbarkeit (»Niedriger Siedepunkt«; »HB-Männchen«). Damit ist gemeint, dass man sich bereits bei

geringen Anlässen provoziert fühlt (»kürzere Zündschnur«) und dann mit zumeist kurzen, aber in ihrer Intensität heftigen Wutausbrüchen reagiert. Auch wenn diese Wutausbrüche in der Regel schnell wieder abklingen, können sie die sozialen Beziehungen/zwischenmenschlichen Kontakte (z. B. zu Partner, Familie, Kollegen oder Bekannten) erheblich belasten.

Gesteigerte emotionale Empfindlichkeit/Erhöhte Stressempfindlichkeit

Die Betroffenen berichten, dass sie bei Stress wenig belastbar sind, d. h. insgesamt eine niedrige Stressresistenz aufweisen: man wird dann »kopflös« bzw. handelt ohne Plan, des Weiteren können die Gefühle »hochkochen« und man reagiert (leicht) gereizt bis aggressiv auf stressige Ereignisse. Auch alltägliche Erlebnisse, wie beispielsweise der Einkauf in einem Supermarkt (mit Waren- und Menschenmassen) können sehr schnell zur Überforderung führen.

Desorganisiertes Verhalten

Die Betroffenen berichten, dass Sie große Schwierigkeiten haben, ihren beruflichen und privaten Alltag zu organisieren und/oder Abläufe zu koordinieren und Pläne einzuhalten. So werden etwa mehrere Tätigkeiten parallel begonnen, jedoch keine »richtig« zu Ende gebracht. Darüber hinaus schaffen es die Betroffenen oft nicht, Verabredungen oder vereinbarte Termine einzuhalten.

Diese Anhäufung von *MÖGLICHEN* ADHS-bezogenen Problemen kann einen auf den ersten Blick förmlich »erschlagen«. Die gute Nachricht in diesem Zusammenhang aber ist:

Wussten Sie schon?

- ✓ Betroffene mit ADHS sind üblicherweise »Lebens- und Überlebenskünstler« und haben eine lange Erfahrung, Probleme zu meistern sowie Schwierigkeiten zu überwinden.

Deshalb weist kaum ein ADHS-Betroffener all diese Symptome auf, da er bereits viele der oben genannten Probleme und Schwierigkeiten »in den Griff« bekommen hat.

Deshalb nun (endlich) zurück zum Thema dieses Kapitels:



Denkaufgabe

Woran merken Sie, dass Sie ADHS haben?

Um diese Frage zu beantworten, können Sie sich beispielsweise fragen, ob bzw. welche der oben genannten *drei Kernsymptome* (Aufmerksamkeitsstörung, Hyperaktivität und Impulsivität) sowie der *vier Nebensymptome* (schnell wechselnde Stimmungslage (Affektlabilität); leichte Reizbarkeit/Explosivität; gesteigerte emotionale Empfindlichkeit/erhöhte Stressempfindlichkeit; desorganisiertes Verhalten) aktuell bei Ihnen vorhanden sind.



Tipp:

- Selbstverständlich können Sie auch gerne Ihre guten Bekannten/Freunde fragen, woran diese bemerken, dass Sie ADHS aufweisen.

Um das Ganze (noch) anschaulicher zu gestalten, überlegen Sie in diesem Zusammenhang weiter, wo Ihnen »Ihre« ADHS-spezifischen Kern- und Nebensymptome im Alltag begegnen. Im Folgenden finden Sie einige Beispiele dafür:

Alltagsituation	ADHS-Symptomatik
Ich bekomme gleich Besuch, habe mich wie immer in der Planung verschätzt und deshalb ist das Essen noch nicht fertig.	Desorganisiertes Verhalten

Alltagsituation	ADHS-Symptomatik
Ich habe gestern eine geschlagene Stunde lang meinen Schlüssel gesucht, weil ich wieder mal nicht wusste, wo ich diesen zuhause hingelegt hatte.	Aufmerksamkeitsstörung
Wenn ich lange hinter einem langsamen Auto hinterherfahre, dann bekomme ich leicht einen »Ausraster« und überhole dann auch an unübersichtlichen Stellen.	Leichte Reizbarkeit/ Explosivität
Manchmal kann ich nicht widerstehen und gebe mein ganzes Geld für »Spontankäufe« schon am Monatsanfang aus.	Impulsivität

Achten Sie auch in den nächsten Tagen besonders darauf, in *welchen Situationen* bzw. bei *welchen Aktivitäten* Ihre ADHS-typischen Symptome besonders zum Vorschein kommen. Schreiben Sie diese für Sie typischen Situationen bitte auf und bringen Sie Ihre Aufzeichnungen zur nächsten Sitzung mit.



Auf dem Arbeitsblatt 1.2 »Alltagssituationen und ADHS-Symptomatik« auf S. 23 können Sie Ihre Beobachtungen und Erkenntnisse übersichtlich und kompakt eintragen.

Noch eine wichtige Bemerkung zum Abschluss dieses Abschnittes: Lassen Sie sich nicht entmutigen, falls Sie jetzt an sich noch die eine oder andere »Baustelle« bzw. ADHS bedingte Problematik feststellen. Gut, dass Sie es bemerkt haben, denn: (Selbst-)Erkenntnis ist der erste Schritt zur Veränderung.

Bedenken Sie in diesem Zusammenhang auch: »Kein Schatten ohne Licht«. Oder mit anderen Worten gesagt:

Wussten Sie schon?

- ✓ Menschen mit ADHS weisen viele Stärken und ein enormes Potential auf. Mit diesen positiven Aspekten von ADHS 'lern werden wir uns im nächsten Abschnitt beschäftigen.