

Leben mit ADHS

Die übersehene Krankheit ADHS ist ein häufiges Krankheitsbild mit hoher Relevanz. Etwa 3,5 bis 5% der Menschen in Mitteleuropa sind davon betroffen. Bei Frauen wird die Erkrankung besonders oft sehr spät oder gar nicht festgestellt. Sie erhalten die Diagnose im Schnitt vier Jahre später als Männer. Was bedeutet es, als Frau von ADHS betroffen zu sein?

Der Anteil von Männern und Frauen, die von ADHS (Aufmerksamkeitsdefizit-Hyperaktivitätsstörung) betroffen sind, ist im Erwachsenenalter fast gleich. Schon im Kindesalter aber werden viermal mehr Jungen diagnostiziert als Mädchen. Das setzt sich im Erwachsenenalter fort, unter anderem weil ADHS bei Frauen oft überlagert wird von Begleiterkrankungen, wie Depressionen oder Angststörungen. Wird das zusätzlich vorhandene ADHS aber nicht diagnostiziert und richtig behandelt, wird damit eine wichtige Behandlungsoption verschenkt.

Kernsymptome der ADHS sind Unaufmerksamkeit, Hyperaktivität und Impulsivität. Die diagnostischen Kriterien im Erwachsenenalter sind seit der Kindheit bestehende Probleme mit Unaufmerksamkeit und eine erhöhte Ablenkbarkeit. Betroffene können sich nur schlecht organisieren und sich selbst eine Struktur zu geben. Sie werden schnell chaotisch, verlegen oder verlieren wichtige Sachen und sie können Zeit nur ungenau einschätzen. Deswegen sind sie häufig zu spät. Weiterhin haben sie Probleme damit, Aufgaben anzufangen und zu Ende zu bringen. Es fällt ihnen schwer, zu priorisieren und Entscheidungen zu treffen. Häufig leiden sie auch unter schnellen Stimmungswechseln. Sie sind schnell ge-

kränkt oder fühlen sich abgelehnt. Auch haben sie häufig das Gefühl, dass sie angegriffen oder provoziert worden sind und sie reagieren darauf mit Rückzug oder heftiger Gegenwehr.

Verschiedene Arten von ADHS

Es gibt drei Arten von ADHS: Hyperaktivität, ADHS des unaufmerksamen Typs (= Hypoaktivität) oder Mischformen.

■ **Die Kernsymptome der ADHS sind Unaufmerksamkeit, Hyperaktivität und Impulsivität.**

Hyperaktivität: Sie zeigt sich im Erwachsenenalter durch Unruhe und Getriebenheit. Betroffene stehen häufig unter Strom, sind nervös und es fällt ihnen schwer zu entspannen. Bei Kindern ist diese Unruhe deutlicher, weil sie herumzappeln und sie ständig in Bewegung sind. Im Erwachsenenalter haben Betroffene gelernt, diese Unruhe mit großer Anstrengung zu verbergen, aber sie fühlen sich immer noch genauso angespannt und getrieben. Sie können oft nicht längere Zeit ruhig sitzen und sie unterbrechen häufig andere, weil sie ungeduldig und impulsiv sind. Sie reagieren schnell gereizt und haben häufig eine schlechte Gefühlskontrolle. So können sie schnell aggressiv sein und andere mit ihren unkontrollierten Gefühlsausbrüchen verletzen. Viele haben auch das Bedürfnis Grenzen auszureizen, Risikosport zu betreiben und den Nervenkitzel zu suchen, weil sie sich damit selbst aktivieren. Das kann sich in rücksichtslosem Fahren, erhöhter Unfallhäufigkeit und einem ungesunden Lebensstil zeigen. Die ADHS-Diagnosefragebögen zielen hauptsächlich auf die hyperaktive und impulsive Form der ADHS, die häufiger Männer haben.

Hypoaktivität: Der unaufmerksame Typ der ADHS im Erwachsenenalter ist eher langsam, verträumt, schnell erschöpft und rasch überfordert. Dieser Typ ist unauffälliger und zeigt sich mehr bei Frauen. Über 50% von ihnen entwickeln im Laufe ihres Lebens Depressionen und Angstzustände. Oft zeigen sich schon früh Symptome von Erschöpfung und ein geringes Selbstwertgefühl.



Mischformen: Der kombinierte Mischtyp ist im Erwachsenenalter die am weitesten verbreitete ADHS-Form.

ADHS darf aber nicht nur an Hand von Test diagnostiziert werden. Es muss eine genaue Lebensgeschichte erfragt werden, um herauszufinden, ob die Kernsymptome der ADHS in der Kindheit bereits vorhanden waren. Das ist für die Diagnose erforderlich und kann an Hand von Schulzeugnissen, Beschreibungen der Eltern und der in der Kindheit aufgetretenen typischen ADHS-Symptome gesichert werden.

ADHS kommt selten allein

ADHS hat auch im Erwachsenenalter weitreichende Auswirkungen und kann alle Lebensbereiche tangieren. ADHS-Betroffene haben häufiger Arbeitsplatzprobleme, sind häufiger arbeitslos, erleben mehr finanzielle Schwierigkeiten und haben oft eine schlechtere Berufsausbildung, als es ihrem Potential entspräche. Wegen ihrer erhöhten Impulsivität, ihrer schnellen Stimmungswechsel und ihrer desorganisierten Arbeitsweise haben sie auch mehr Probleme in der Partnerschaft. Die Scheidungsrate ist drei- bis viermal höher. Die Unaufmerksamkeit und Impulsivität provoziert auch ein erhöhtes Unfallrisiko.

Weiterhin zeigen sich bei ADHS häufig psychische Erkrankungen aller Art. Mehr als 80% aller Menschen mit ADHS haben mindestens eine weitere seelische Erkrankung und über 50% mindestens zwei oder mehr.

Aber auch körperliche Erkrankungen sind bei ADHS häufiger wie Bluthochdruck, Typ II Diabetes, chronische Schmerzzustände, Übergewicht, Erschöpfung, Schlafstörungen und Muskelverspannungen usw. ADHS ist damit ein Risiko, weitere seelische und körperliche Erkrankungen zu entwickeln.

Bei den meisten ADHS-Betroffenen wurde in der Kindheit ADHS nicht diagnostiziert, weil die Symptome nicht erkannt und richtig zugeordnet wurden. Auch im Erwachsenenalter werden nur etwa 10% der Betroffenen diagnostiziert und behandelt. Obwohl ADHS sehr häufig ist, besteht in Deutschland für die Diagnostik und Behandlung eine eklatante Unterversorgung. Ärzte stellen oft nur die Begleiterkrankungen fest und fragen nicht nach den typischen ADHS-Symptomen.

ADHS ist erblich

Da ADHS zu einem hohen Prozentsatz erblich ist, erfassen Betroffene ihre Konzentrationsstörung, ihre erhöhte Ablenkbarkeit, ihre Motivationsstörung und ihr desorganisiertes Verhalten nicht als Störung, denn sie kennen es nicht anders. Sie bemerken dann nur die neu aufgetretenen Begleiterkrankungen wie Depressionen und sie suchen sich dann auch nur dafür Hilfe.

ADHS ist eine lebenslange Besonderheit. Heute sagen wir, dass ADHS neurodivers ist, eben einfach anders und die Krankheit kann auch nicht „wegtherapiert“ werden. Ziel der Therapie ist es, ADHS-Betroffenen – mit ihrer besonderen Art zu sein – einen guten Weg durch ihr Leben zu ermöglichen.

Die Behandlung der ADHS beruht erst einmal auf einer guten Aufklärung über diese Krankheit. Niemand hat Schuld, nicht der Betroffene und auch nicht die Eltern, sondern man ist mit ADHS auf die Welt gekommen. Ziel ist es, Betroffenen zu helfen, sich zu verstehen und sich so zu akzeptieren und Strategien zu entwickeln,

besser mit den ADHS-Symptomen umgehen zu können. Es ist sinnvoll zu erklären, dass ADHS auch viele positiven Eigenschaften mit sich bringt wie Kreativität, Originalität, Flexibilität, ausgeprägten Gerechtigkeitsinn, Humor usw. Da es sich bei ADHS um eine neurobiologische erbliche Besonderheit handelt, ist es im Gegensatz zu allen anderen seelischen Erkrankungen wichtig, als erstes eine medikamentöse Behandlung mit Stimulanzien (Methylphenidat und Dexamphetamin) einzuleiten. Davon können ADHS-Betroffene enorm profitieren. Psychotherapie hat einen geringeren Effekt als Medikation.

Frauen erleben ADHS anders als Männer

Männer und Jungen mit dem hyperaktiven Typ sind oft laut, provokativ, aufbrausend und ungestüm. Damit fallen sie auf und ecken an. Hyperaktivität und Impulsivität führen zu mehr Aufmerksamkeit und mehr Einschränkungen.

Frauen und Mädchen haben leisere Symptome, denn Verträumtheit, Ablenkbarkeit und Konzentrations- und Aufmerksamkeitsstörung fallen häufig nicht auf. Verfügen Mädchen über eine hohe Intelligenz, dann gelingt es ihnen häufig, trotz Konzentrationsstörung akzeptable Leistungen zu erbringen, solange sie eine gute Struktur und Unterstützung von ihrem Elternhaus haben. Die ganze Tragweite der ADHS-Symptomatik zeigt sich oft erst an der Universität oder in ihrer Ausbildung. Dann können oft einfache Aufgaben wie Einkaufen, die Wohnung in Ordnung halten, sich auf Prüfungen vorzubereiten, nicht mehr bewältigt werden. Schnell wird dann die Diagnose Depression gestellt, die vordergründig

+ ADHS IM LAUF DES LEBENS

— Hyperaktive Form

Kind: Schreikind, Koliken, irritierbar, unzufrieden, reizoffen, regulationsgestört, Schlafstörungen, motorisch unruhig, Unfälle, Trotz, Wutausbrüche

Jugendlich: Wutausbrüche, trotzig, impulsiv, zappelig, unaufmerksam, vergesslich, chaotisch, lustlos, ungeduldig, oppositionell, provokativ, grenzüberschreitend, emotional überreagierend

Erwachsen: Beziehungs- und Arbeitsstörungen, unkonzentriert, Unfälle, Suchtentwicklung, Impulsivität, desorganisiert, Stimmungsschwankungen

— Hypoaktive Form

Kind: Schreikind, irritierbar, ängstlich, anklammernd, scheu, unsicher, langsam, umständlich, motorisch ungeschickt, Schlafstörungen

Jugendlich: Langsam, verträumt, ablenkbar, empfindlich, weinerlich, stimmungslabil, wenig belastbar, vergesslich, umständlich, mangelnde Ausdauer

Erwachsen: Depression, Ängste, Desorganisation, Lern- und Arbeitsprobleme, Selbstzweifel

Dr. A. Neuy-Lobkowicz, 2022

BUCHTIPP

**Astrid Neuy-Lobkowicz
Weibliche AD(H)S**

Wie Frauen mit AD(H)S erfolgreich,
selbstbewusst und stabil leben können

Kösel Verlag (Penguin Random House Verlagsgruppe) 2024

ISBN 978-3-466-34811-4; 18,00 €



häufig auch stimmt, aber dahinter verbergen sich auch die Resignation und tiefe Enttäuschung über das eigene Scheitern. Frauen mit ADHS schämen sich dafür, dass sie ihren Alltag nicht bewältigen können und sie von banalen Anforderungen überfordert sind. Es ist wichtig zu fragen, warum sie es nicht schaffen. Hier zeigen sich dann die Probleme mit dem Aufschieben von Arbeiten, mangelnder Selbstorganisation. Frauen strengen sich oft sehr an, ihre ADHS-Symptome zu verbergen und sozial erwünschtes Verhalten zu zeigen. Sie bemühen sich, den Erwartungen anderer zu entsprechen und sie grämen sich sehr, wenn sie es nicht schaffen. So man-

Ärzte diagnostizieren oft nur die Begleiterkrankungen und fragen nicht nach den typischen ADHS-Symptomen.

che Frau fühlt sich als Hochstaplerin, weil sie selbst von sich die Meinung hat, dass sie ständig versagt. Viele Frauen mit ADHS sind voller Scham und Selbstzweifel, weil sie trotz großer Anstrengung immer wieder an den Kleinigkeiten des Lebens scheitern. Sie verstehen selbst nicht, warum sie Arbeiten nicht anfangen können oder warum sie schon wieder den Überblick verloren haben und in ihrem Chaos versinken. Kommt eine Depression hinzu, dann überlagert die Depression die ADHS-Symptome, die aber weiterhin Betroffene erheblich beeinträchtigen.

Bei Frauen treten oft noch weitere Symptome auf. So haben ADHS-Frauen häufiger ungeplante Schwangerschaften, weil sie nicht zuverlässig verhüten. Sie haben mehr Partnerwechsel und instabilere Beziehungen. Sie werden früher schwanger, haben mehr Kinder und sind oft damit überfordert. Sie werden aber auch häufiger Opfer von sexueller und körperlicher Gewalt, weil sie weniger umsichtig sind und häufiger Alkoholprobleme haben.

Aber auch ADHS-Betroffene, die Mütter in einem angemessenen Alter werden, können mit ihrer Rolle als Mutter, Partnerin und Berufstätigkeit überfordert sein. Elternschaft erzwingt eine neue Rolle und hat mehr Anforderungen.

Viele Frauen mit ADHS kommen im Job gut zurecht, wo sie Struktur und Regeln erfahren und sie sich an Deadlines orientieren können. Auf sich allein gestellt in der Hausarbeit machen sie aber oft die Erfahrung, dass sie sich nicht organisieren können, die Wäsche stapelt sich und sie bekommen ihre Arbeit einfach nicht fertig. Damit steigen Unzufriedenheit und quälende Selbstzweifel. Auch ihre Kinder können auf Grund der Erblichkeit von ADHS be-

troffen sein, was Chaos, Impulsivität und Reizüberflutung verstärken kann. Es fehlen dann auch Rückzugsmöglichkeiten, die Chance regelmäßig Sport zu treiben, oft auch ein gesunder Schlaf. Manche Mütter entdecken das „Monster“ in sich, weil sie es nicht schaffen, ihre Aggression und Impulsivität ausreichend zu kontrollieren. Sie sind oft voller Schuldgefühle, weil sie wieder einmal impulsiv und überfordert ihre Kinder angeschrien haben. Frauen haben oft auch einen hohen Anspruch an ihre Funktionalität und den ausgeprägten Wunsch eine gute, geduldige und verständnisvolle Mutter zu sein. Es zeigen sich weitere frauenspezifische Besonderheiten. Frauen mit ADHS leiden deutlich häufiger unter prämenstruellem Syndrom (PMS), unter Schwangerschaftsbeschwerden und sie haben mehr Probleme in der Menopause.

Die Diagnose ADHS ist für Betroffene wichtig, weil sie das ganze Leben verändern kann. Sie gibt Erklärungen für all die Schwierigkeiten, die Frauen mit ADHS haben.

FAZIT

Die ADHS-Fragebögen und Kriterien sind männlich orientiert und zielen eher auf eine hyperaktive Symptomatik. Deshalb erfüllen Frauen öfter die Kriterien für die Diagnose ADHS nicht und erhalten sie trotz ausgeprägter Symptomatik nicht.

ADHS-Frauen haben ein geringeres Funktionsniveau, häufiger chronische Schmerzen und Erschöpfungszustände, mehr Essstörungen und ein höheres Suchtrisiko.

Auf Grund der Häufigkeit von Depression und Angststörungen wird das darunter liegende ADHS oft nicht erkannt und behandelt.

ADHS ist sehr gut und erfolgreich zu behandeln, wenn die Diagnose richtig gestellt wird und eine leitliniengerechte Therapie mit Stimulanzien erfolgt.

Schlüsselwörter: ADHS, Frauen, Symptomatik, Diagnose, Therapie



Dr. Astrid Neuy-Lobkowicz

Fachärztin für Psychosomatik und Psychotherapie
Privatpraxis für Erwachsene und Jugendliche ab
16 Jahre
Arabellastr. 17, 81925 München
astrid@neuy.eu

Advertisement placeholder

Hier steht eine Anzeige.

Hier staat een advertentie.

Advertisement placeholder

Hier steht eine Anzeige.

Hier staat een advertentie.

Advertisement placeholder

Hier steht eine Anzeige.

Hier staat een advertentie.

Advertisement placeholder

Hier steht eine Anzeige.

Hier staat een advertentie.