

## Ehrenamtliche **AD(H)S - Beratungs- und Kontaktstelle Berlin**

**Cornelia Wright** c/o Nachbarschaftsheim Schöneberg e.V., Holsteinische Str. 30, 12 161 Berlin - Friedenau  
Offenes Treffen und persönliche Beratung: 3. Mittwoch im Monat 14.30 -17.30h (in den Ferienzeiten nur nach Absprache)  
Allgemeine Informationen + Vergabe Beratungstermine: Tel: (030) 85 99 51-30 / -33, Mo 16-19h, Di 15-18h, Mi + Do 10-13h  
eMail: [adhs-beratung.cw-berlin@web.de](mailto:adhs-beratung.cw-berlin@web.de), Internet: [ads-beratung.de/to/](http://ads-beratung.de/to/)

## **Aufmerksamkeits – Defizit – Syndrom kurz A D (H) S — WAS IST DAS ?**

Unter der Ärzteschaft, den Psychologen, Pädagogen und Soziologen ist das Störungsbild häufig immer noch umstritten oder wird leider auch oft als harmlos oder teilweise sogar als nicht existent abgetan. Es gibt zu AD(H)S noch viel Forschungsbedarf, was aber die erworbenen Erkenntnisse nicht schmälert oder in Frage stellt.

Bisher wurde im Allgemeinen angenommen, dass sich die sogenannte Hyperaktivität bei Kindern in der Pubertät auswächst und damit vorbei ist. Wie man aber heute weiß, ist es eine neurobiologische Störung eines bestimmten Botenstoffsystems (Dopamin und Noradrenalin) und ist vorwiegend erblich bedingt.

Diese **Aufmerksamkeitsschwäche**, die häufig mit Impulsivität und / oder Hyperaktivität verbunden ist, bleibt ein **Leben lang** erhalten und sollte je nach Ausprägungsgrad und Leidensdruck medikamentös und / oder therapeutisch behandelt werden.

### **Typische Merkmale bei Jugendlichen und Erwachsenen: Sie**

- haben eine schlechte Konzentrationsfähigkeit oder
- sind hyperfokussiert bei interessanten Dingen und vergessen alles um sich herum;
- sind vergesslich einerseits bei Dingen wie Termine, Lernstoff, Gedanken wiederholen etc. und
- haben ein Elefantengedächtnis bei bestimmten Dingen andererseits;
- sind häufig innerlich und äußerlich strukturlos;
- sind unfähig Ordnung zu schaffen bzw. zu halten und / oder
- sind penetrant überordentlich, alles muß an seinem Platz sein;
- sind extrem sprunghaft in ihren Gedanken und Handlungen;
- neigen oft zum Perfektionismus, können es aber nicht umsetzen;
- sind leicht ablenkbar, verzetteln sich vom Hundertsten ins Tausendste;
- sind häufig impulsiv;
- sind manchmal äußerlich hyperaktiv, häufiger jedoch von innerlicher Unruhe getrieben;
- haben umherschwirrende Gedanken, die sie nicht ordnen bzw. abschalten können;
- haben ein anderes Zeitempfinden, deshalb sind sie häufig unpünktlich oder kommen „auf die letzte Minute“;
- leben im hier und jetzt;
- sind nur begrenzt fähig über einen längeren Zeitraum zu planen, bzw. langfristige Ziele zu stecken;
- haben oft viel „Power“ und Energie, leiden jedoch dann sehr schnell unter anschließender Erschöpfung;
- verbrauchen oft mehr Energie für die gleichen Alltagsaufgaben wie normgesteuerte Menschen;
- leiden meistens an Ein- und Durchschlafstörungen; sind sehr häufig „Nachtmenschen“;
- sind öfter von chronischer Tagesmüdigkeit geplagt (es läuft nur der „Bildschirmschoner“);
- haben oft mangelnde Selbstdisziplin, deshalb können Vorhaben trotz Willem nicht umgesetzt werden;
- sind sehr aktiv, fangen viele Projekte mit Begeisterung an, führen sie oft nicht zu Ende (z.B. Arbeit, Hobbys);
- sind in ihrem Empfinden im Alltag oft chronisch überfordert, insbesondere allein erziehende Mütter;
- haben eine andere Wahrnehmung von Reizen wie Hören, Sehen, Riechen, Schmecken;
- die Reize dringen ungefiltert ins Gehirn, deshalb leiden sie oft auch unter fehlerhafter Verarbeitung der Informationen und reagieren für ihr Umfeld oft unangemessen;
- haben dauernd Probleme mit Grenzsetzung und –überschreitung;
- haben häufig auch soziale Anpassungsschwierigkeiten (u.a. typische Mobbingopfer);
- sind voller Ideen und in der Regel sehr kreativ, können es jedoch nur teilweise umsetzen.

Zu all diesen Erschwernissen leiden sie u.a. oft noch an Störungen wie Depressionen, Ängsten, Zwängen, Migräne, Allergien, diversen Muskelverspannungen, chronischen Magen / Darm- Problemen und bronchialen Erkrankungen.

Das Störungsbild ist sehr vielschichtig und der Schweregrad sehr unterschiedlich. So mancher, der seine Talente im Beruf umsetzen konnte, kann die Schwächen durch Kompensation „unsichtbar“ machen, aber viele hatten auch durch ungünstige Umfeld-Bedingungen nicht die Chance und können ihre Defizite auf Dauer nicht mehr kompensieren.

Eine **große Gefahr** bei nicht diagnostizierten Betroffenen ist ihr **geringes Selbstwertgefühl** und die häufig unbewusste Selbstmedikation mit Nikotin, Koffein, Alkohol, Drogen, Medikamenten oder Arbeit „bis zum Umfallen“ oder extremen Sportarten. Bei den Betroffenen setzt dadurch entweder ein Beruhigungseffekt oder eine bessere Konzentrationsfähigkeit bzw. Wachheit ein. In der Folge kommt es deshalb nicht selten zur Abhängigkeit. Es können sich auch Verhaltens-Süchte wie Spiel-, Sex- und Kauf-Sucht entwickeln.