

ADHS-Experte: Dr. Ari Tuckman

Frage: Wie sieht ein umfassender Behandlungsplan für Erwachsene aus/was sollte er beinhalten?

Antwort:

ADHS bei Erwachsenen lässt sich am besten mit einer Kombination aus Medikamenten, Aufklärung zum Thema ADHS, Therapie und/oder Coaching bewältigen. Wir müssen uns sowohl mit der neuronalen Vernetzung des Gehirns als auch mit den psychologischen Auswirkungen des Lebens mit ADHS befassen.

ADHS ist eine neurologische Störung, die es manchen Menschen schwer macht, sich länger zu konzentrieren, ihre Zeit einzuteilen und Dinge zu Ende zu bringen. Dies kann sich darauf auswirken, wie sie mit anderen interagieren und wie sie sich selbst wahrnehmen. Daher beginnt ein umfassendes Behandlungsprogramm mit einer wirksamen Medikation, um der Person mit ADHS zu helfen, die Anforderungen des Lebens bei der Arbeit oder in der Schule und zu Hause besser zu bewältigen. Stimulanzien mit verlängerter Wirkstofffreisetzung sind sehr wirksam und sicher. Es ist auch ebenso wichtig, dass der Erwachsene mit ADHS (und auch sein Lebenspartner) sich gut über ADHS informiert, um besser verstehen zu können, warum er bestimmte Schwierigkeiten hat und auch, um neue Strategien zu erlernen, wie man sich organisiert, wie Aufgaben priorisiert werden und wie man einem Thema Aufmerksamkeit schenkt oder seine Zeit einteilt. Diese ADHS-orientierten Strategien funktionieren in der Regel besser als die allgemeinen guten Ratschläge, die man sich als ADSLer sein ganzes Leben lang anhören darf.

ADHS wird nicht durch psychologische Probleme oder schlechte Erziehung verursacht, und das Gespräch mit einem Therapeuten wird die Vernetzung im Hirn, die ADHS verursacht, nicht verändern können. Aber das Leben mit ADHS und den damit einhergehenden Schwierigkeiten - insbesondere, wenn die Störung erst im Erwachsenenalter diagnostiziert wurde - kann sich darauf auswirken, wie jemand sich selbst wahrnimmt, mit anderen interagiert und mit den Anforderungen in seinem Leben umgeht. Aus diesem Grund kann es hilfreich sein, mit einem Therapeuten oder Coach zusammenzuarbeiten, der Ihnen helfen kann, Ihre vergangenen Schwierigkeiten aus einer anderen Sicht zu sehen, und der Ihnen hilft, Ihr Leben heute besser zu bewältigen. Eine Therapie kann auch bei der Bewältigung von Ängsten, Depressionen, Drogenmissbrauch und Beziehungsproblemen hilfreich sein, die unbehandeltes ADHS verursachen kann. Die Behandlung von ADHS ist mühevoll, aber ein umfassendes Behandlungsprogramm kann viele der Symptome verringern und Ihrem Leben eine glücklichere Wendung geben.

Weiterführende Literatur:

Safren SA. Cognitive-behavioral approaches to ADHD treatment in adulthood. *The Journal of Clinical Psychiatry*. 2006 ;67 Suppl 8:46-50. (<https://europepmc.org/article/med/16961430>)

Wilens, T, et al. ADHD Treatment With Once-Daily OROS Methylphenidate: Interim 12-Month Results From a Long-Term Open-Label Study. *Journal of the American Academy of Child & Adolescent Psychiatry*. Volume 42, Issue 4, April 2003, Pages 424-433)

Weiss, M., Murray, C., Wasdell, M. *et al.* A randomized controlled trial of CBT therapy for adults with ADHD with and without medication. *BMC Psychiatry* **12**, 30 (2012).

Über den Autor:

Ari Tuckman, PsyD, CST ist Psychologe, Autor und ein international anerkannter Referent, der sich auf ADHS spezialisiert hat, insbesondere auf die Auswirkungen von ADHS auf Beziehungen.

