

FACHBEITRÄGE

ADHS in der Adoleszenz – Stolpersteine beim Erwachsenwerden

Ich kann nicht mehr! Schon immer fällt es mir schwer, mit etwas - vor allem, wenn es langweilig ist- zu beginnen. Ich schiebe auf, lenke mich ab mit etwas, was mir Spaß macht. Bis jetzt habe ich das Lernen mit Hilfe von einem Arbeitsplan immer noch geschafft. Aber jetzt stehe ich kurz vor dem Abitur, ich kann meinen Arbeitsplan nicht mehr einhalten, der Berg, was noch zu tun ist, wird immer höher. Und ich mache immer weniger - bis auf essen, ich passe schon in nichts mehr rein. Aber es ist das Einzige, was meinen Frust etwas mindert. Ich binde mich bereits am Stuhl fest, um mit meiner Vorbereitung aufs Abitur anzufangen und endlich das Buch zu lesen – ich schaffe es nicht. Meine Gedanken schweifen ab, ich kann mir nicht merken, was ich lese. Ich weiß nicht, wie es weiter gehen soll. Ich habe schon zu nichts mehr Lust, treffe mich nicht mehr mit Freundinnen, habe ständig ein schlechtes Gewissen, weil ich immer wieder „aufschiebe“, ich bin ein Loser.

Monika, 18 Jahre, hat ADHS ohne Hyperaktivität. Erhöhte Impulsivität trat – wenn überhaupt – nur im familiären Umfeld auf, motorische Hyperaktivität bestand nie. Ihre Exekutivfunktionen aber, d. h. die Kapazität, die es dem Menschen ermöglicht, darüber zu entscheiden, ob er eine Tätigkeit beginnt, wann er sie beginnt, wie er sie ausführt und ob er sie beendet, waren von klein auf beeinträchtigt. Das und die damit einhergehende eingeschränkte Selbstkontrolle wirken sich zunehmend negativ auf ihren Lernalltag und auch den sozialen Alltag aus: sie schiebt auf (Prokrastination), ihre Aufmerksamkeitskontrolle ebenso wie ihr Arbeitsgedächtnis sind eingeschränkt. Sie zweifelt an sich selbst und zieht sich sozial zurück. Diese Schwierigkeiten hatte sie schon als Kind. Mit viel Motivation und auch Zeiteinsatz ist es ihr aber immer gelungen, das Lernpensum zu bewältigen. Ihre „Verpeiltheit“ wurde vom Umfeld gut toleriert, von den Eltern mit viel Struktur und Unterstützung kompensiert. Jetzt haben die Anforderungen zugenommen und gleichzeitig fällt zunehmend die elterliche Kontrolle weg. Strukturen, die sie sich selbst geschaffen hat wie einen Arbeitsplan greifen nicht mehr.

Was ist ADHS

ADHS (Aufmerksamkeitsdefizithyperaktivitätssyndrom) ist definiert als ein komplexes Syndrom mit

- entwicklungsbezogenen Störungen der Exekutivfunktionen und mit einer Beeinträchtigung des Self-Management-Systems des Gehirns
- situationsabhängigem Auftreten
- chronischem Verlauf und signifikanter Behinderung der Funktionsfähigkeit des Alltags (1)

Über lange Zeit hinweg wurde davon ausgegangen, dass ADHS eine Krankheit des Kindes- und Jugendalters sei und in der Adoleszenz ausheile. 5,9% aller Jugendlichen weltweit sind von einer ADHS betroffen (2). Bei Erwachsenen wird die Prävalenz mit 2,8 %-3,5% zwar deutlich niedriger angegeben. Ein Teil der Erwachsenen wird aber nicht mehr erfasst, da die Symptome sich verändern und damit die Kernkriterien der ADHS aus dem Kindesalter nicht mehr erfüllt werden. Vor allem die Minderung der nach außen sichtbaren motorischen Hyperaktivität in der Adoleszenz trägt dazu bei (3). Immer noch besteht der Mythos, eine bisher wirksame Medikation der ADHS müsse in der Adoleszenz abgesetzt werden. Das könnte unter anderem den starken Abfall der Medikation von 30% bei 16,8-Jährigen auf 15% bei 18,6-Jährigen und 9% bei 21-Jährigen erklären (4). 49% der im Rahmen des Gesundheitsmonitors 2013 befragten Adoleszenten zwischen 18 und 21 Jahren gaben an, dass mit 18 Jahren die medikamentöse Therapie z. T. auch auf eigenen Wunsch hin beendet wurde – obwohl noch Störungsrelevanz bestand. Der Schaden für die Betroffenen kann erheblich sein. Denn gerade in der Adoleszenz finden wesentliche Umbauprozesse der neuronalen Netzwerke statt.

Neuronale Reifung im Bereich des präfrontalen Kortex in der Adoleszenz

Ab dem Alter von 12–13 Jahren kommt es zu einem Ab-/Umbau der neuronalen Substanz im präfrontalen Kortex, der bis zum Ende der Adoleszenz, die bei den meisten mit dem 25. Lebensjahr ausklingt, anhält. Der Ab- und Umbau ist erforderlich, da das Gehirn zunächst mit „Überproduktion“ der Neuronen und auch der neu-