

## **ADHS**

Der Begriff ADHS steht für **Aufmerksamkeits- Defizit-/Hyperaktivitätsstörung**. Kaum eine andere Störung hat in den letzten Jahren für so viele Diskussionen gesorgt. Für manche ist ADS nur eine Modeerscheinung, für andere eine im Erwachsenenalter bisher vernachlässigte, psychische Erkrankung, mit erheblichen Konsequenzen für den Einzelnen und sein Umfeld (Hesslinger, Philipsen und Richter 2004).

Das Aufmerksamkeits-Defizit-Syndrom ist eine Störung der Informations- und Wahrnehmungs- Verarbeitung, das durch die klassische Symptomtrias Impulsivität, Ablenkbarkeit und Hyperaktivität definiert ist.

ADHS ist die häufigste Entwicklungsstörung im Kindes- und Jugendalter. Schätzungsweise drei bis fünf Prozent aller Schulkinder sind von einer Aufmerksamkeitsdefizitstörung betroffen. Lange Zeit herrschte die Meinung in der Pubertät wachse die Störung aus und komme somit bei Erwachsenen nicht vor.

Dass dies nicht der Fall ist zeigt die Tatsache, dass die ADHS bis ins Erwachsenenalter bestehen bleibt und dies etwa in 30-50% der Fälle. Alles deutet darauf hin, dass es ADHS immer gegeben hat. Erst die zunehmende Komplexität unserer Informationsgesellschaft hat die ADHS deutlicher bemerkbar gemacht. ADHS ist damit kein neues Phänomen unserer Zeit, sondern wissenschaftlich belegt, neurobiologisch erklärbar und hat mit Besonderheiten in den Informations-Verarbeitungs-Prozessen des Gehirns zu tun.

Was sich im Kindes- und Jugendalter mit mangelnder Aufmerksamkeit, motorischer Unruhe und einer fehlenden Impulskontrolle präsentiert, zeigt sich im Erwachsenenalter als „innere Unruhe“, Vergesslichkeit, Zerstreuung, Langeweile, starken Stimmungsschwankungen und Desorganisation im Alltag.

Die Diagnosestellung braucht viel Erfahrung und es bedarf mehrerer Untersuchungen. Dank intensiver weltweiter Forschung wissen wir heute, dass nicht alle Betroffenen den gleichen Typus haben. Deshalb ist eine individuelle und ausführliche Diagnostik bei ADHS wichtig.

Eine umfangreiche ADHS -Diagnostik sollte in jedem Fall die Funktionen der Sprache, der Motorik und des Gedächtnisses, die Art und Weise des Lernens und Wahrnehmens, Denk- und Problemlösungsfähigkeit sowie die Emotionsverarbeitung, berücksichtigen.

Die klinisch erhobenen Daten kommen weitgehend durch die Schilderungen der Betroffenen und deren Angehörigen zustande. Diese sind bekanntlich subjektiv geprägt. Auch die Beobachtungen und Eindrücke des Untersuchers sind situativ und subjektiv geprägt und abhängig vom Empfinden der Fachperson selbst.

Deshalb setze ich zusätzlich in meiner Praxis in Stans neue objektivere Untersuchungsmethoden, wie zum Beispiel das quantitative Elektroenzephalogramm (**QEEG**) und ereigniskorrelierte Potenziale (**EKP**) ein.

Eine **QEEG- Messung** mit Berechnung von **Ereigniskorrelierten Potenzialen** erlaubt es, die verschiedenen Stufen des Informationsflusses anhand der elektrischen Hirnaktivität zu untersuchen.

Die Erfahrung zeigt, dass eine solche ADHS- Diagnostik viele Vorteile mit sich bringt. Die Bestimmung des ADHS -Typus mit Hilfe des QEEG's liefert dem behandelnden Arzt wichtige Informationen, wenn es darum geht, welche Stimulanzien einzusetzen sind. Ebenso dem Neurofeedback- Therapeuten, wenn es darum geht welche Hirnareale und in welcher Frequenz trainiert werden soll.

Für den behandelnden Therapeuten, Trainer, Eltern und Lehrer kann eine solche Untersuchung wichtige Empfehlungen abgeben im Umgang mit dem Betroffenen.

Werden verschiedene Disziplinen in der Behandlung eines Aufmerksamkeits-Defizits-Syndrom mitbeteiligt, spricht man von einem **multimodalen Konzept** und dies ist den einzelnen Therapieansätzen bei der Behandlung eines ADHS immer vorzuziehen.

Die guten Ergebnisse der letzten Jahre mit multimodaler Behandlung machen Mut und sollten als erklärtes Ziel für alle Therapeuten, die mit ADHS Betroffenen arbeiten sein.

Die Schwere der Symptomatik und der Leidensdruck der Betroffenen sind manchmal so gross, dass eine medikamentöse Behandlung mit Stimulanzien erforderlich wird. Andere wiederum suchen nach Alternativmethoden wie zum Beispiel das **EEG-Neurofeedback - Training** mit Selbstinstruktion und lernen damit ihren Alltag längerfristig erfolgreich zu bewältigen.

Das Ziel eines Neurofeedbacktrainings ist die Normalisierung der Hirnaktivität. Dabei werden bestimmte Hirnareale stimuliert bei gleichzeitiger Hemmung anderer Hirnfrequenzen. Damit lassen sich die Defizite der Aufmerksamkeits- Symptome, der Hyperaktivität und der Impulsivität nachhaltig verbessern. Auch das Lern- und Motivationsverhalten sowie die Selbstwirksamkeitserwartungen werden positiv und nachhaltig beeinflusst.

Weitere Informationen zu Thema ADHS:

[www.elpos.ch](http://www.elpos.ch)

[www.sfg-sdhs.ch](http://www.sfg-sdhs.ch)

[www.adhs20plus.ch](http://www.adhs20plus.ch)

[www.adhs.de](http://www.adhs.de)

[www.adhs-studien.info](http://www.adhs-studien.info)

## **Literatur:**

ADHS-Neurodiagnostik in der Praxis: A. Müller, G. Candrian, J. Kropotov, Springer-Verlag, Berlin-Heidelberg, 2011

Quantitative EEG, Event-Related Potentials and Neurotherapy: J.D. Kropotov, Elsevier-Verlag, 2009

ADHS, Symptome verstehen-Beziehungen verändern: T. Neraal, M. Wildermuth, Psychosozial-Verlag, 2008

Neuropsychotherapie der ADHS: Neuhaus/Trott/Berger-Eckert/Schwab/Townson, Kohlhammer-Verlag, 1. Auflage 2009

Lernen mit ADS-Kindern: A. Born, C. Oehler, Kohlhamer-Verlag, 2010

The Neurofeedback Book: Michael Thompson & Lynda Thompson, Colorado USA, 2003

Introduction to Quantitative EEG and Neurofeedback: Th. H. Budzynski, H.K. Budzynski, J. R. Evans, A. Abarbanel, Elsevier AP, 2009

Burn-out und ADHS, Ich will frei sein, Janine F., Terry Rotherham, Verlag Textwerkstatt, 2006

ADHS bei Erwachsenen: Doris Ryffel- Rawak, Verlag Hans Huber, Bern, 2001

ADHS im Erwachsenenalter: U. Schäfer, E. Rüther, Hogrefe-verlag, 2005

Die verborgene Störung, ADHS bei Erwachsenen: Robert J. Resnick, Klett-Cotta, 2000

Träumer oder ADS?: Monika Brunsting-Müller, Verlag Am Weiher, 2007

ADHS und komorbide Erkrankungen: Ch. M. Freitag, W. Retz(Hrsg.), Kohlhammer, 2007

ADHS im Erwachsenenalter: J. Krause Klaus-H. Krause, Schattauer, 2004

Aufmerksamkeits-defizit-/Hyperaktivitätsstörung bei Erwachsenen: Edel- Vollmoeller, Springer, 2006

Das ADHS-Erwachsenen-Buch: D. Claus, E. Aust-Claus, P.-M. Hammer, Oberstebrink, 2006

Das ADHS-Buch: E. Aust-Claus, P.-M. Hammer, Oberstebrink, 1999

Das hyperaktive Baby und Kleinkind: Cordula Neuhaus, Urania Verlag, 2003

Zwanghaft zerstreut oder die Unfähigkeit, aufmerksam zu sein: E. M. Hallowell, J. Ratey, Rowohlt, 2006

Psychotherapie der ADHS im Erwachsenenalter: B. Hesslinger, A. Philipsen, H. Richter, Hogrefe, 2004