

# ADS / ADHS

## Aufmerksamkeitsdefizit und Hyperaktivitätsstörung bei Erwachsenen



---

### ORDNUNG IN DAS KOPF-CHAOS BRINGEN

Erwachsene mit ADHS wissen oft gar nicht, dass es sich bei diesen Verhaltensweisen nicht um einen Teil ihrer Persönlichkeit handelt, sondern um die Folgen einer Erkrankung. Dazu trägt auch das Vorurteil bei, ADHS trete nur bei Kindern und Jugendlichen auf. Selbst Menschen, bei denen in jungen Jahren ADHS diagnostiziert wurde, sehen ihre Erkrankung oft nicht als Ursache ihrer Probleme, wenn sich die Symptome mit dem Älterwerden verändern, beispielsweise aus dem motorisch unruhigen Kind ein innerlich unruhiger, sich getrieben fühlender Erwachsener wird.

Erst Probleme im Alltag führen zu einem Leidensdruck, der erwachsene Patienten veranlasst, einen Arzt aufzusuchen.

**Autor:**

**Dr. Brolund-Spaether**

Chefarzt und Ärztlicher Direktor  
LIMES Schlosskliniken

# ZAHLEN UND FAKTEN

Schätzungsweise sind **3,4 PROZENT** der Erwachsenen von ADHS betroffen. <sup>1</sup>

Weltweit bei **5,3 PROZENT** liegt die Häufigkeit einer ADHS im Kindes- und Jugendalter. <sup>2</sup>

**50 – 80 PROZENT** leiden auch als Erwachsene noch unter einigen der Symptome. Bei einem Drittel bleibt die Störung im vollen Umfang bestehen. <sup>2</sup>

Nur bei **25 PROZENT** der Erwachsenen mit einer ADHS wurde diese bereits in der Kindheit diagnostiziert. <sup>3</sup>

Alkohol- und Drogenmissbrauch sind häufige Co-Erkrankungen von Menschen mit ADHS.

Sie sind circa **DREI- BIS VIERMAL** höher als unter gesunden Personen. <sup>4</sup>

<sup>1</sup> Quelle: Berger, Mathias: Psychische Erkrankungen: Klinik Und Therapie – Enhanced eBook. Edinburgh, New York: Elsevier Health Sciences, 2018

<sup>2</sup> Quelle: Leitlinie „Aufmerksamkeitsdefizit- / Hyperaktivitätsstörung (ADHS) im Kindes-, Jugend- und Erwachsenenalter“, AWMF-Registernummer 028-045. [https://www.awmf.org/uploads/tx\\_szleitlinien/028-045l\\_S3\\_ADHS\\_2018-06.pdf](https://www.awmf.org/uploads/tx_szleitlinien/028-045l_S3_ADHS_2018-06.pdf)

<sup>3</sup> Quelle: Stieglitz R-D, Nyberg E, Hofecker-Fallahpour M: ADHS im Erwachsenenalter.

<sup>4</sup> Quelle: Sobanski, E., Alm, B. Aufmerksamkeitsdefizit-/Hyperaktivitätsstörung (ADHS) bei Erwachsenen. Nervenarzt 75, 697–716 (2004). <https://doi.org/10.1007/s00115-004-1757-9>



BEI AD(H)S DENKEN VIELE MENSCHEN AN EINE ERKRANKUNG IM KINDESALTER. DABEI LEIDEN SCHÄTZUNGSWEISE 3,4 PROZENT DER ERWACHSENEN WELTWEIT UNTER DIESEM KRANKHEITSBILD.

Die Symptome der Aufmerksamkeits-(Hyperaktivitäts)-Defizitstörung, kurz AD(H)S genannt, können bei Erwachsenen unspezifisch und vielfältig sein, sodass die dahinterliegende Erkrankung nicht immer erkannt wird. ADHS äußert sich zum Beispiel durch Konzentrationsschwierigkeiten, unüberlegte Äußerungen oder Handlungen und innere Unruhe.

Einige Betroffene leiden nicht unter der typischen Unruhe (Hyperaktivität). In diesem Fall wird von einer Aufmerksamkeitsdefizit-Störung (ADS) gesprochen. In dieser Broschüre fassen wir beide Ausprägungen der Störung unter ADHS zusammen. Aufgrund der genannten Symptome haben Menschen mit ADHS oft Probleme, ihren Alltag und ihr Berufsleben erfolgreich zu organisieren. Die ADHS wirkt sich negativ auf viele Lebensbereiche aus und birgt auch ein erhöhtes Risiko an psychischen Störungen wie Depressionen zu erkranken oder ein Suchtverhalten zu entwickeln.

Eine möglichst frühe Diagnose ist von Vorteil, denn es gibt heute sehr gute Behandlungsmöglichkeiten, die das Leben mit ADHS deutlich verbessern können. Dennoch finden viele Betroffene nur schwer eine auf ihre Bedürfnisse abgestimmte Therapie, die durch Fachleute begleitet wird.

**In der LIMES Schlossklinik warten auf Sie kompetente Ansprechpartner, die Sie vertraulich beraten und Ihnen helfen, die individuell passende Therapie zu finden.**

# WAS IST ADHS?

Eine ADHS, die bei Erwachsenen festgestellt wird, besteht bereits seit dem Kindes- und Jugendalter. Die drei wichtigsten Anzeichen sind die Aufmerksamkeitsstörung, Impulsivität und Hyperaktivität.

- Die **Aufmerksamkeitsstörung** äußert sich darin, dass Betroffene Schwierigkeiten haben, sich zu konzentrieren und über längere Zeit aufmerksam zu bleiben. Sie lassen sich zudem leicht ablenken. Dies kann zu einer Nichtbeendigung des Studiums oder zum Jobverlust führen, da Aufgaben fehlerhaft erledigt oder vergessen werden.
- **Impulsivität** bedeutet, dass es Menschen mit ADHS schwerfällt, Bedürfnisse oder Gefühle zu kontrollieren. Sie neigen darüber hinaus zu unüberlegtem Handeln. In zwischenmenschlichen Beziehungen sorgt die Impulsivität häufig für Konflikte.
- Unter der **Hyperaktivität** wird eine allgemeine grob- und feinmotorische Unruhe beziehungsweise ein übersteigerter Bewegungsdrang verstanden. Die motorische Unruhe kann sich bei Erwachsenen auch darin zeigen, dass sie sich getrieben fühlen. In manchen Fällen leiden Betroffene nicht unter Hyperaktivität, dann wird auch von einer Aufmerksamkeitsdefizit-Störung (ADS) gesprochen.

Bei Kindern und Jugendlichen sind die Anzeichen der Störung meist deutlicher ausgeprägter als bei Erwachsenen, da die Betroffenen mit der Zeit lernen, damit umzugehen. Zudem verändern sich die Symptome. Trotzdem leiden Erwachsene weiterhin unter den Symptomen der ADHS, besonders wenn diese zu Einschränkungen im Familienleben, in der Beziehung zu Freunden oder im Beruf führen.





## WENN ADHS DEN ALLTAG BESTIMMT

Beeinträchtigungen finden sich in allen Alltagsbereichen. Menschen mit ADHS fangen zum Beispiel oft Tätigkeiten an, die sie nicht zu Ende bringen. Während eine Sache begonnen wird, drängt sich gedanklich schon die nächste auf.

Für Menschen mit ADHS ist eine strukturierte Denkweise eine Herausforderung und erfordert sehr viel Übung und Anstrengung. Die größten Probleme für Erwachsene mit ADHS ergeben sich im Arbeitsalltag. Sie wechseln häufiger den Arbeitsplatz und haben Schwierigkeiten, den Anforderungen gerecht zu werden. Selbstständiges Arbeiten, Aufgaben zu Ende führen, mit Vorgesetzten zurechtkommen oder einfach „nur“ pünktlich zu sein – für Menschen mit ADHS ist das je nach Symptomausprägung schwer bis kaum möglich.

Im Berufsleben, aber auch privat ist es für Betroffene frustrierend, immer alle Hände voll zu tun zu haben und dennoch mit nichts fertig zu werden. Viele kämpfen in der Folge mit psychisch belastenden Selbstzweifeln und einem niedrigen Selbstwertgefühl. Die richtige Diagnose kann daher eine Erleichterung sein. Sie macht Betroffenen deutlich, dass die vermeintlichen Charakterschwächen keine sind, sondern dass es sich um die Symptome einer gut behandelbaren Störung handelt.

Die Gefühlswelt vieler Betroffener wird von schnellen Stimmungswechseln und einer emotionalen Übererregbarkeit bestimmt. Menschen mit ADHS können plötzlich traurig, wütend oder ängstlich reagieren, ohne dass es dafür einen erkennbaren Grund gibt. Viele ärgern sich schon bei Kleinigkeiten sehr schnell und übermäßig. Sie „schießen übers Ziel hinaus“ und verletzen andere mit unüberlegten Äußerungen. In Paarbeziehungen kann das auf Dauer ein Trennungsgrund sein, Freunde distanzieren sich mit der Zeit. Im beruflichen Umfeld führen Wutausbrüche und Beleidigung zur Kündigung und können damit existenzgefährdend werden.

## ADHS UND BEGLEITERKRANKUNGEN

Bei vielen Betroffenen (bis zu 80 Prozent) kommen zur ADHS weitere Erkrankungen hinzu.

Vor allem ist die Gefahr, **alkohol- oder drogenabhängig** zu werden erhöht. Ein Grund kann das impulsive Handeln sein: Substanzen werden ausprobiert, ohne an die Konsequenzen zu denken. Als besonders suchgefährdet gelten Menschen mit zusätzlichen Störungen des Sozialverhaltens. Bestimmte Medikamente, die bei ADHS eingesetzt werden, sogenannte Stimulanzien, können das Risiko einer Abhängigkeit reduzieren.

Daneben werden unterschiedliche Formen von **Depressionen und Angststörungen** in Zusammenhang mit ADHS beobachtet. **Persönlichkeitsstörungen** wie die Borderline-Persönlichkeit kommen ebenfalls vor.

Auch **Schlafstörungen** durch ADHS sind keine Seltenheit – so ist sowohl die Qualität als auch die Schlafdauer beeinträchtigt. Nicht immer handelt es sich um Krankheiten, die Betroffene seelisch belasten. Traurigkeit, Sorgen oder ein **geringes Selbstwertgefühl** machen vielen ebenfalls schwer zu schaffen und setzen die Lebensqualität herab.

FALLS BEGLEITENDE ERKRANKUNGEN ODER BELASTUNGEN BESTEHEN, IST ES WICHTIG, SIE AUFZUDECKEN UND BEI EINER THERAPIE MIT ZU BERÜCKSICHTIGEN.

# URSACHEN DER ADHS

Bei der Entstehung einer ADHS und der späteren Ausprägung greifen viele Faktoren ineinander. Die genetische Voraussetzung (Vererbung), aber auch äußere Einflüsse (Umwelteinflüsse) sind dabei von besonderer Bedeutung.

## 1 GENETISCHE URSACHEN

Meist sind in einer Familie mehrere Personen von ADHS betroffen. Wenn ein Elternteil an ADHS erkrankt ist, dann ist die Wahrscheinlichkeit fünf- bis achtfach höher, dass auch die Kinder eine ADHS entwickeln. Die genetischen Veranlagungen sagen jedoch nichts darüber aus, ob oder wie stark sich die Symptome zeigen und in welchem Maße sie zu einer Beeinträchtigung im Alltag führen. Auch leichte Anzeichen der ADHS können die Betroffenen in ihrem Wohlbefinden und in der Bewältigung ihres Alltags einschränken. Um dies zu erkennen, sollte in betroffenen Familien besonders auf Anzeichen der Erkrankung geachtet und auch bei geringen Hinweisen Hilfe gesucht werden.

Unabhängig davon, wie früh und gut das soziale Umfeld Menschen mit ADHS unterstützt, die Störung bedarf immer einer Therapie. Je früher diese beginnt, desto besser.

## 2 UMWELTEINFLÜSSE

Oftmals vermischen sich erbliche Faktoren und Umwelteinflüsse, sodass nicht eindeutig festgestellt werden kann, wie viel Anteil die erbliche Vorbelastung oder äußere Faktoren an der Ausprägung der Symptome haben. Als mögliche Umwelteinflüsse, die das Auftreten einer ADHS begünstigen könnten, werden Rauchen während der Schwangerschaft, Alkoholkonsum und Drogenkonsum diskutiert. Außerdem können Frühgeburt, Geburtskomplikationen wie Sauerstoffmangel und ein niedriges Geburtsgewicht das Erkrankungsrisiko erhöhen.

Soziale Gegebenheiten verursachen ADHS zwar nicht, sie spielen aber eine Rolle bei der Ausprägung der Erkrankung. Eine extreme Vernachlässigung oder Missbrauch im Kindesalter können den Verlauf der Störung negativ beeinflussen. Hingegen scheint sich ein liebevolles familiäres Umfeld positiv auf die Symptome und den Verlauf der ADHS auszuwirken.



# DIAGNOSE DER ADHS

Besteht ein Verdacht auf ADHS, sollte ein Psychiater oder Psychotherapeut konsultiert werden, der Erfahrung mit der Erkrankung hat. Er führt zunächst ein ausführliches Gespräch mit dem Betroffenen, um die Krankengeschichte zu erfassen. Dazu fragt der Behandler nach aktuellen und früheren Schwierigkeiten und Problemen. Darüber hinaus erfragt er, wann die Symptome zuerst bemerkt wurden, in welchen Lebensbereichen sich der Patient besonders eingeschränkt fühlt, ob andere Erkrankungen bekannt sind und ob Medikamente eingenommen werden.

Besondere Aufmerksamkeit wird der Arzt den drei Kernsymptome Unaufmerksamkeit, Hyperaktivität und Impulsivität widmen. Die Ausprägung und der Schwerpunkt der Symptome ist bei jedem Patienten anders und muss durch gezielte Fragen möglichst genau bestimmt werden. Typische Fragen sind zum Beispiel:

- Sind Sie leicht ablenkbar?
- Haben Sie das Gefühl, ständig etwas machen zu müssen?
- Fällt Ihnen das Warten schwer?

Das Interview verläuft nach einem detaillierten Fragenkatalog, der auf offiziell festgelegten Diagnosekriterien basiert. Zusätzlich erhalten Patienten einen Fragebogen zu ADHS, den sie selbst beantworten. Dieses Vorgehen unterstützt Betroffene darin, die eigene Situation besser einzuschätzen. Um von einer ADHS ausgehen zu können, muss eine ADHS in der Kindheit diagnostiziert worden sein oder es müssen sich aus der Anamnese Hinweise auf eine ADHS in der Kindheit ergeben. Dazu müssen die aktuellen Symptome und die daraus resultierenden Einschränkungen über mindestens sechs Monate bestehen und mindestens zwei Lebensbereiche, zum Beispiel Familie und Arbeit, betreffen.

Eine besondere Herausforderung bei der Diagnose einer ADHS besteht darin, andere Erkrankungen, die zu ähnlichen Beschwerden führen können, auszuschließen. Aufmerksamkeitsstörungen, Unruhe oder gesteigerte Impulsivität können beispielsweise auch von einer Depression oder Schilddrüsenerkrankung ausgehen. Diese Erkrankungen erfordern jedoch andere therapeutische Maßnahmen.

Treten Störungen und Erkrankungen begleitend zur ADHS auf, müssen diese ebenfalls erkannt und bei der Behandlung mitberücksichtigt werden.

Eine körperliche Untersuchung ist zur Diagnose der ADHS nicht zwingend erforderlich. Sinnvoll ist sie, wenn die geschilderten Symptome auch auf andere, organische Erkrankungen hinweisen können, zum Beispiel eine Erkrankung der Schilddrüse. In diesem Fall wird die Schilddrüse untersucht und die Blutwerte kontrolliert. Der körperliche Gesundheitszustand wird außerdem vor einer medikamentösen Therapie routinemäßig überprüft. Ein besonderes Augenmerk liegt auf Herz-Kreislauf-Erkrankungen. Daher wird der Arzt nach möglichen Symptomen und einer familiären Vorbelastung fragen und gegebenenfalls eine körperliche Untersuchung sowie ein Elektrokardiogramm (EKG) veranlassen.

# THERAPIE BEI ADHS

Eine ADHS im Erwachsenenalter kann auf verschiedene Arten behandelt werden. Meist wird eine Verhaltenstherapie in Kombination mit einer medikamentösen Behandlung eingesetzt. In einigen Fällen kann es sinnvoll sein, in Abstimmung mit dem Betroffenen das private oder auch berufliche Umfeld einzubeziehen.

Vor dem Beginn der Behandlung informiert der Arzt den Patienten über die verschiedenen Möglichkeiten sowie ihre Vor- und Nachteile. So kann sich der Betroffene für den Therapieweg entscheiden, der seine Beschwerden lindert und der sich im Alltag umsetzen lässt.

Die LIMES Schlosskliniken sind auf die Behandlung von ADHS bei Erwachsenen spezialisiert. Mit professioneller therapeutischer Hilfe kann die Aufmerksamkeits-(Hyperaktivitäts)-Defizitstörung wirkungsvoll und nachhaltig behandelt werden.

## PSYCHOEDUKATION

Die Psychoedukation hat eine große Bedeutung bei der Behandlung der ADHS im Erwachsenenalter. Im Mittelpunkt steht zum einen die umfassende Aufklärung und Beratung des Patienten zum Störungsbild, seinen Ursachen, dem Verlauf und den Therapiemöglichkeiten. Damit legt die Psychoedukation die Grundlage für alle weiteren therapeutischen Schritte. Zum anderen ermöglicht die Psychoedukation eine individuelle Aufarbeitung der Krankheitsgeschichte. Dadurch erhalten Patienten eine neue Perspektive. Die Gespräche helfen den Betroffenen, sich über die individuellen Stärken und Potenziale wieder bewusst zu werden. Persönliche Kompetenzen wie Sportlichkeit, Spontanität, Kreativität, Intelligenz sind wertvolle Ressourcen, aus denen sich wirksame Bewältigungsstrategien ableiten lassen.





---

„VIELE ERWACHSENE, DIE VON ADHS BETROFFEN SIND, FINDEN NUR SCHWER  
EINE ADÄQUATE, AUF IHRE SPEZIELLEN BEDÜRFNISSE ABGESTIMMTE THERAPIE.  
IN DEN LIMES SCHLOSSKLINIKEN SIND WIR AUF DIE BEHANDLUNG VON ADHS  
IM ERWACHSENENALTER SPEZIALISIERT.“

Dr. Brolund-Spaether, Chefarzt und Ärztlicher Direktor LIMES Schlosskliniken

---

## MEDIKAMENTÖSE BEHANDLUNG

Zur Behandlung einer ADHS stehen mehrere Medikamente zur Verfügung, die sich in Stimulanzien und Nicht-Stimulanzien unterteilen lassen. Sie helfen, die Symptome der ADHS zu reduzieren, können die Erkrankung jedoch nicht heilen. Daher müssen sie meist dauerhaft eingenommen werden. Sowohl Stimulanzien wie auch Nicht-Stimulanzien wirken auf bestimmte Botenstoffe im Gehirn, dort wo die Störung ihren Ursprung hat. Welches Medikament für den Patienten am besten geeignet ist, wird individuell entschieden und hängt von mehreren Voraussetzungen ab wie zum Beispiel:

- Wie äußert sich die Störung überwiegend?
- Gibt es Begleiterkrankungen oder andere Erkrankungen?
- Werden noch andere Medikamente eingenommen?
- Lässt sich die Therapie gut in den Alltag des Patienten integrieren?

Diese und andere Fragen erörtert der Therapeut gemeinsam mit dem Patienten bevor eine medikamentöse Therapie gewählt wird.

## KOGNITIVE VERHALTENSTHERAPIE

Die Kognitive Verhaltenstherapie (KVT) knüpft an die Psychoedukation an und entwickelt die Strategien zur Bewältigung des Alltags gemeinsam mit dem Patienten weiter. Die Therapie ist meist praktisch orientiert und vermittelt konkrete Techniken, die den Einfluss der Störung auf den Alltag reduzieren. Betroffene trainieren ihre Kompetenzen bei der Lösung von Problemen, üben Techniken ein, die beispielsweise die Ablenkbarkeit vermindern, und lernen, wie sie besser mit Stress umgehen. Sie üben Zeitmanagement sowie Organisations- und Planungsfähigkeiten. Patienten lernen in Gruppen- oder Einzelsitzungen so, ihr Leben besser zu organisieren und ihre Emotionen zu regulieren. Eine KVT fördert unbewusste negative Denkmuster ans Licht, die die Symptome einer ADHS verstärken. Darauf aufbauend erarbeiten die Patienten neue, produktive Einstellungen, die die alten Muster mit der Zeit ersetzen.

Negative Denkweisen wie „Ich bin zu nichts richtig fähig“ oder „Ich habe schon wieder versagt“ werden durch konstruktive Gedanken ersetzt wie „Diesmal habe ich zu spät mit dieser Aufgabe angefangen, das nächste Mal beginne ich einen Tag früher. Ich bin klug und kreativ genug, um die Aufgabe gut zu lösen.“ Die kognitive Verhaltenstherapie gilt als eine empfehlenswerte nicht medikamentöse Methode bei ADHS.

## PSYCHOTHERAPEUTISCHE BEHANDLUNG

Die Psychotherapie bietet Patienten die Möglichkeit, belastende Verhaltensweisen nachhaltig zu ändern und hilft, individuelle Bewältigungsstrategien zu entwickeln. Grundlage dafür ist eine sorgfältige Aufklärung über die Erkrankung. In diesem Rahmen lernen Betroffene, ihre Situation zu verstehen und zu akzeptieren. Das Therapieziel ist, die Symptome einer ADHS dauerhaft zu lindern und Menschen mit ADHS damit ein zufriedeneres und gesünderes Leben zu ermöglichen. Mit der Störung treten nicht selten weitere Probleme auf, wie Traurigkeit, Angst oder ein vermindertes Selbstwertgefühl – auch hier kann Psychotherapie viel bewirken.

Es gibt mehrere psychotherapeutische Methoden, um ADHS besser zu bewältigen. Dazu zählen vor allem die Psychoedukation und die Kognitive Verhaltenstherapie (KVT). Für Erwachsene, bei denen erstmals eine ADHS diagnostiziert wird, ist die Psychotherapie eine geeignete Methode, besser mit der Erkrankung leben zu können. Bei leichten Verläufen kann die Psychotherapie als alleinige Behandlung ausreichen.

# WEITERE THERAPIE- MÖGLICHKEITEN

Neben den genannten Therapien gibt es weitere Maßnahmen, die manchen Menschen mit ADHS zusätzlich zur Haupttherapie helfen können. Meist werden Bestandteile der KVT intensiviert angeboten:



## Metakognitive Therapie (MKT)

Die MKT beispielsweise soll das Zeitmanagement und die Organisationsfähigkeit von Betroffenen verbessern. Dabei konzentriert sie sich besonders auf Patienten, bei denen ein depressives und ängstliches Denken dominiert.



## Achtsamkeitstherapien

Die Mindfull Based Cognitive Therapy (MBCT) soll die Aufmerksamkeit verbessern und Patienten helfen, besser mit Stress umzugehen.



## Sport und Bewegung

Sportliche Aktivitäten können ein wichtiger Therapiebaustein sein. Bewegung fördert generell die Konzentrationsfähigkeit und Ausgeglichenheit. Neben positiven Effekten auf die Psyche verbessert Sport die körperliche Gesundheit. Erfolgserlebnisse im Sport tragen dazu bei, das Selbstwertgefühl aufzubauen und erleichtern so den Umgang mit Problemen und belastenden Situationen im Alltag.



## Gesunde Ernährung

Eine ausgewogene Ernährung unterstützt das Wohlbefinden und wirkt sich günstig auf eine Vielzahl psychischer Erkrankungen aus. Im Rahmen einer Therapie der ADHS lernen Betroffene, bewusster mit spontanen Bedürfnissen und ihren Ressourcen umzugehen. Eine liebevolle „Selbstfürsorge“ durch vollwertige Mahlzeiten ist ein kleiner, aber wichtiger Schritt zu mehr Balance im Alltag. Sie verhindern Heißhunger-Attacken und helfen zusätzlich bei Begleiterkrankungen wie Übergewicht oder Adipositas.

Liegt eine Essstörung vor, muss diese entsprechend in der Therapie berücksichtigt werden.



## Healing Environment

Eine entspannende und sichere Umgebung kann einen positiven Einfluss auf Menschen mit ADHS haben. Die Reduktion von Stress erleichtert es Patienten, sich auf die Therapie zu konzentrieren und die erlernten Techniken einzuüben. Eine beruhigende Atmosphäre unterstützt Menschen, die krankheitsbedingt unruhig und impulsiv sind, innezuhalten und sich ihrer Ressourcen wieder bewusst zu werden. Betroffene finden so auch außerhalb der Therapiezeiten Raum, um eine Haltung zu entwickeln, wie sie in Achtsamkeitstrainings bei ADHS vermittelt wird.

Die LIMES Schlosskliniken folgen dem Healing Environment Ansatz. Er besagt, dass die Klinik und die Klinikumgebung durch eine Vielzahl von positiven Einflussfaktoren den Menschen sowohl psychisch als auch physisch unterstützt. Zu diesen Einflussfaktoren gehören zum Beispiel die Nähe zur Natur, eine besondere Architektur eingebettet in eine Parklandschaft sowie die Verwendung von natürlichen Materialien in der Klinik. Der Blick ins Grüne, der Zugang zu Gärten, angepasstes Licht, angenehme Akustik und ein gutes Raumklima – Ruhezonen fördern die Genesung nicht nur bei körperlichen Erkrankungen, sondern auch bei psychischen Problemen. Biologisch kann dies auch daran abgelesen werden, dass die Ausschüttung von Stresshormonen in dieser Wohlfühlumgebung deutlich sinkt.



## WIE KÖNNEN BETROFFENE UNTERSTÜTZT WERDEN?

Angehörige und Freunde können Menschen mit ADHS bis zu einem gewissen Grad helfen, den Alltag besser zu bewältigen. Sei es, indem sie Betroffene an Termine erinnern, bei Verpflichtungen kurzfristig einspringen und Gefühlsausbrüche nicht zu persönlich nehmen. Aber diese Hilfe stößt schnell an die Grenzen der eigenen Belastbarkeit und löst die zugrunde liegende Problematik nicht. Wenn Sie daher den Eindruck haben, dass ein Mensch aus ihrem Umfeld an ADHS leidet, ist die beste Hilfe, ihn zu einem Gespräch mit einem Facharzt zu motivieren. Das kann bei den Betroffenen erst einmal auf Ablehnung stoßen, da sie sich nicht als krank wahrnehmen. Die Erkrankung für sich in Erwägung zu ziehen und einen Experten aufzusuchen, lohnt sich jedoch:

EINE INDIVIDUELL ABGESTIMMTE THERAPIE  
KANN ZU EINER STARKEN VERBESSERUNG  
DER SYMPTOME FÜHREN UND DIE LEBENS-  
QUALITÄT ENORM VERBESSERN.



#### AUTOR:

DR. MED. KJELL ROMAN BROLUND-SPAETHER

Herr Dr. Brolund-Spaether, Chefarzt der LIMES Schlossklinik Mecklenburgische Schweiz, ist ausgewiesener Spezialist auf dem Gebiet der psychotherapeutischen und medikamentengestützten Behandlung von seelischen Störungen und Erkrankungen des gesamten psychiatrisch-psychotherapeutischen und psychosomatischen Spektrums.

#### LIMES SCHLOSSKLINIKEN AG

Die LIMES Schlosskliniken AG hat sich mit exklusiven Privatkliniken für psychische und psychosomatische Gesundheit auf die Behandlung von Stressfolgeerkrankungen spezialisiert. Die Klinikgruppe bietet ihren Patienten eine heilsame und medizinisch erstklassige Umgebung, in welcher der Mensch als individuelle Persönlichkeit im Mittelpunkt steht.

---

#### Quellen:

##### Literatur:

- Berger, Mathias: Psychische Erkrankungen: Klinik Und Therapie – Enhanced eBook. Edinburgh, New York: Elsevier Health Sciences, 2018
- Instrumente zur Diagnostik der Aufmerksamkeitsdefizit-/ Hyperaktivitätsstörung (ADHS) im Erwachsenenalter. Nervenarzt 2004 75:888–895 DOI 10.1007/s00115-003-1622-2 Online publiziert: 15. November 2003M.
- Knouse LE, Teller J, Brooks MA: Meta-analysis of cognitive-behavioral treatments for adult ADHD. Journal of Consulting and Clinical Psychology 2017; 85 (7): 737–750.
- Ludolph AG, Plener PL: Sport als Therapiebaustein in der Behandlung der ADHS. PiD - Psychotherapie im Dialog 2011; 12(3): 221–223; DOI: 10.1055/s-0031-1276880
- Neuer Architektonischer Ansatz: Heilungsfördernde Umgebung. Healing Environment. Health & Care Management (2013)
- Petermann F, Ruhl U. (2011) Aufmerksamkeitsdefizit-/Hyperaktivitätsstörungen (ADHS). In: Wittchen HU., Hoyer J. (eds) Klinische Psychologie & Psychotherapie. Springer-Lehrbuch. Springer, Berlin, Heidelberg. [https://doi.org/10.1007/978-3-642-13018-2\\_32](https://doi.org/10.1007/978-3-642-13018-2_32)
- Russel A, Barkley: Das große Handbuch für Erwachsene mit ADHS. 2. Unveränderte Auflage 2017. <http://doi.org/10.1024/85754-000>
- Sobanski E., Alm B. Aufmerksamkeitsdefizit-/Hyperaktivitätsstörung (ADHS) bei Erwachsenen. Nervenarzt 75, 697–716 (2004). <https://doi.org/10.1007/s00115-004-1757-9>
- Stieglitz R-D, Nyberg E, Hofecker-Fallahpour M: ADHS im Erwachsenenalter.
- Wilems TE, Faraone SV, Biederman J, Gunawardene S: Does Stimulant Therapy of AttentionDeficit/Hyperactivity Disorder Beget Later Substance Abuse? A Meta-analytic Review of the Literatur. In: Pediatrics January 2003, 111 (1) 179–185; DOI: <https://doi.org/10.1542/peds.111.1.179>
- Leitlinie „Aufmerksamkeitsdefizit- / Hyperaktivitätsstörung (ADHS) im Kindes-, Jugend- und Erwachsenenalter“, AWMF-Registernummer 028-045. [https://www.awmf.org/uploads/tx\\_szleitlinien/028-045L\\_S3\\_ADHS\\_2018-06.pdf](https://www.awmf.org/uploads/tx_szleitlinien/028-045L_S3_ADHS_2018-06.pdf)

##### Websites:

- Neurologen-und-psihiater-im-netz.org
- [www.adhs-ratgeber.com/adhs-im-erwachsenenalter.html](http://www.adhs-ratgeber.com/adhs-im-erwachsenenalter.html)
- [www.aerztezeitung.de/Medizin/ADHS-haben-auch-viele-Erwachsene-284603.html](http://www.aerztezeitung.de/Medizin/ADHS-haben-auch-viele-Erwachsene-284603.html) / Veröffentlichung: 26.08.2012
- ADHS bei Erwachsenen: Multimodale Therapie wirkt. [www.aerzteblatt.de/archiv/217204/ADHS-bei-Erwachsenen-Multimodale-Therapie-wirkt](http://www.aerzteblatt.de/archiv/217204/ADHS-bei-Erwachsenen-Multimodale-Therapie-wirkt)
- [www.netdoktor.de/krankheiten/adhs/erwachsene/](http://www.netdoktor.de/krankheiten/adhs/erwachsene/)
- [www.zentrales-adhs-netz.de/infos-zu-adhs/allgemeine-infos-zu-adhs/](http://www.zentrales-adhs-netz.de/infos-zu-adhs/allgemeine-infos-zu-adhs/)
- [www.zentrales-adhs-netz.de/infos-zu-adhs/allgemeine-infos-zu-adhs/](http://www.zentrales-adhs-netz.de/infos-zu-adhs/allgemeine-infos-zu-adhs/)

##### Fotos Adobe Stock:

- #220397195, © Syda Productions
- #80612710, © Photographee.eu
- #238564301, © fotoduets
- #303288419, © TheVisualsYouNeed
- #169197734, © baranq
- #115268768, © WavebreakmediaMicro
- #64352559, © contrastwerkstatt

##### Herausgeber:

LIMES Schlosskliniken AG, Kaiser-Wilhelm-Ring 26, 50672 Köln  
Telefon: 02203 290 140, E-Mail: [kontakt@limes.care](mailto:kontakt@limes.care)