

Entsprechend der verschiedenen Ursachen der AD(H)S stehen unterschiedliche Behandlungsansätze zur Verfügung. Für leichtere Formen bietet die Beratungsstelle Interventionen aus den Bereichen des Coachings und der Psychotherapie an. In Einzelgesprächen oder auch unserem **„Training für Studierende mit Aufmerksamkeits- und Konzentrationsstörungen (TSAK)“** werden den Studierenden Strategien und Fertigkeiten für einen besseren Umgang mit der Erkrankung im Alltag vermittelt. Dabei kommen folgende Module zum Einsatz:

- Informationsvermittlung zu AD(H)S,
- Organisation und Struktur im Alltag,
- Stressmanagement und
- Steuerung von Verhalten und Emotionen.

Bei einer ausgeprägten Störung (starke Aufmerksamkeitsprobleme mit Impulsivität und Hyperaktivität) sind psychotherapeutische Verfahren und / oder eine medikamentöse Behandlung in Erwägung zu ziehen.

### Mehr Informationen zu AD(H)S finden Sie unter:

[www.adhs.info](http://www.adhs.info) | ADHS-Informationsportal

[www.ads-mainz.de](http://www.ads-mainz.de) | ADS-Mainz e.V., Selbsthilfverein

[www.adhs-deutschland.de](http://www.adhs-deutschland.de) | ADHS-Deutschland e.V., Selbsthilfverein

### So finden Sie uns:

#### Johannes Gutenberg-Universität Mainz Psychotherapeutische Beratungsstelle

Besucheradresse:

Hegelstraße 61 (HDI-Gebäude, 5. Etage)

55122 Mainz

Tel: 06131-39 22312

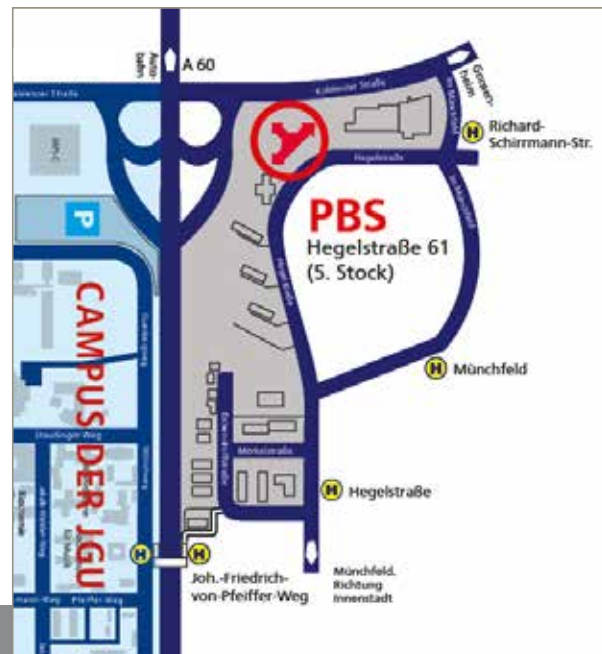
[www.pbs.uni-mainz.de](http://www.pbs.uni-mainz.de)

e-mail: [pbs@uni-mainz.de](mailto:pbs@uni-mainz.de)

### Anmeldung:

Montag bis Freitag: 9:00 – 12:00 Uhr

Montag, Dienstag und Donnerstag: 13:30 – 15:30 Uhr



## Schwerpunkt AD(H)S

### Aufmerksamkeitsdefizit- / Hyperaktivitätsstörung bei Erwachsenen



# WAS IST ADHS?

AD(H)S war bisher vor allem bei Kindern bekannt. Wer kennt nicht den hyperaktiven Zappelphilipp oder den verträumten Hans-guck-in-die-Luft? Lange wurde davon ausgegangen, dass sich die Probleme im Laufe des Lebens „auswachsen“. Heute weiß man, dass AD(H)S zwar in der Kindheit beginnen muss, aber mehr als die Hälfte der Betroffenen noch im Erwachsenenalter unter den Symptomen leidet. Während die Aufmerksamkeitsstörung meist bestehen bleibt, können Hyperaktivität und Impulsivität im Erwachsenenalter jedoch deutlich reduziert sein und sich anders äußern. Die Hyperaktivität tritt bei Erwachsenen eher in Form von innerer Unruhe, Ungeduld, dem Gefühl, wie unter Strom zu stehen und nicht abschalten zu können, auf. Betroffene Erwachsene handeln häufig unüberlegt, reden viel und unterbrechen Andere. Nicht selten betreiben sie auch Extremsportarten.

## ADHS ist durch die drei Hauptsymptome

- Aufmerksamkeitsstörung,
- Impulsivität und
- Hyperaktivität

gekennzeichnet, wobei nicht alle Symptome in voller Ausprägung auftreten müssen. Auch Aufmerksamkeitsstörungen ohne Hyperaktivität (ADS) sind möglich.

# AUSWIRKUNGEN AUF STUDIUM UND ALLTAG

AD(H)S kann unabhängig vom Intelligenzniveau auftreten. Selbst eine Höher- oder Hochbegabung ist kein Ausschlusskriterium, unter dieser Erkrankung zu leiden. Obwohl die AD(H)S bereits seit der Kindheit besteht, ist es möglich, dass erst im jungen Erwachsenenalter die Probleme offensichtlich werden. Häufig treten gerade dann Schwierigkeiten auf, wenn mit einem Auszug aus dem Elternhaus und dem Beginn des Studiums die Strukturierung durch feste Abläufe (Eltern und Schule) nicht mehr gegeben ist.

Studierende mit AD(H)S haben häufig Schwierigkeiten, ihr Studium zu organisieren und zu planen, sich auf eine Prüfung konzentriert und strukturiert vorzubereiten, Abgabefristen einzuhalten oder längere Zeit konzentriert an einer Hausarbeit zu schreiben. Stattdessen schieben sie auf. Bei Themen, die sie interessieren, können sie hingegen über lange Zeit hochkonzentriert arbeiten.

Hyperaktivität und Impulsivität verbunden mit Stimmungsschwankungen führen häufig zu Problemen in zwischenmenschlichen Beziehungen oder im Studium bzw. am Arbeitsplatz.

Mit AD(H)S können auch Ängste, Depressionen, Selbstunsicherheit oder Abhängigkeitserkrankungen einhergehen.

# URSACHEN DER ADHS

Bei der Entstehung von AD(H)S können unterschiedliche Faktoren beteiligt sein.

Aufgrund neuroanatomischer sowie neurochemischer Veränderungen kommt es zu Störungen in neuronalen Netzwerken, die u.a. zu einer Reizfilterschwäche und damit schnellerer Ablenkbarkeit führen. Planendes und vorausschauendes Denken und Handeln sind eingeschränkt. Hinzu kommt eine gewisse Vulnerabilität aufgrund einer möglichen genetischen Belastung. Nicht zuletzt spielen psychosoziale Faktoren wie z.B. Reaktionen aus der Umwelt auf das „Andersein“, mangelnde soziale Unterstützung und / oder wiederholte Frustrationserlebnisse eine Rolle.

# DIAGNOSTIK DER ADHS

Ein einzelner Test, mit dem die Diagnose absolut gesichert werden kann, steht nicht zur Verfügung. In der Psychotherapeutischen Beratungsstelle erfolgt eine ausführliche Diagnostik. Neben persönlichen Gesprächen und klinischen Interviews kommen auch im Rahmen der **Spezialsprechstunde bei Störungen der Leistungskompetenz (SLK)** Fragebögen und Tests zum Einsatz, um spezifische Lern- und Leistungsstörungen, die im Zusammenhang mit AD(H)S auftreten können, zu diagnostizieren. Zudem werden alte Schulzeugnisse, sofern vorhanden, zur Stützung der Diagnose eingeholt. Andere psychische Störungen werden ausgeschlossen bzw. ggf. zusätzlich festgestellt.

## Literatur:

Krause, Johanna & Krause, Klaus-Henning (2013). ADHS im Erwachsenenalter. Schattauer.

Baer, N. & Kirsch, P. (2012). Alles nach Plan. ADHS im Erwachsenenalter meistern. Beltz.

Nyberg, E., Hofecker-Fallahpour M. & Stieglitz, R.-D. (2013). Ratgeber ADHS bei Erwachsenen. Hogrefe.