

ADHS > Erwachsene

1. Das Wichtigste in Kürze

ADHS* ist insbesondere als Erkrankung des Kindes- und Jugendalters bekannt. Bei etwa der Hälfte der Patienten bleiben die Symptome jedoch ganz oder teilweise bis ins Erwachsenenalter bestehen. Betroffene können sich nur schwer konzentrieren und leiden unter innerer Unruhe. In der Regel tritt zudem mindestens eine zusätzliche psychische Erkrankung auf.

2. Diagnose

Eine sichere Diagnose benötigt viel Zeit, ist aber umso wichtiger für den Krankheitsverlauf und den Therapieerfolg. Ausführliche Informationen zur Durchführung der diagnostischen Maßnahmen, den beteiligten Fachrichtungen und den Symptomen, die auf ADHS hinweisen, unter [ADHS > Ursachen und Diagnose](#).

3. Behandlung

Im Erwachsenenalter wird in der Regel eine **Kombination aus Medikamenten und Psychoedukation** (z.B. Aufklärung und Beratung, Selbstmanagement-Training, Psychotherapie) empfohlen. Die Behandlung sollte immer individuell ausgewählt werden. Es ist wichtig, dass die Therapie vom Betroffenen selbst und von seinem Umfeld gewünscht und getragen wird. Bei der Auswahl der Therapieform sollten persönliche Faktoren, Umgebungsfaktoren, der Schweregrad der Störung und Nebenerkrankungen berücksichtigt werden.

3.1. Psychoedukation

Insbesondere Patienten, bei denen die Diagnose ADHS erst im Erwachsenenalter gestellt wurde, ist eine Psychoedukation zu empfehlen. Diese dient einem besseren Verständnis der Krankheit, der Symptome sowie der dadurch hervorgerufenen Probleme. Zudem erhalten Betroffene nützliche Tipps für den Alltag, z.B. zur Strukturierung ihres Tagesablaufs. Eine Psychoedukation ist vor allem dann sinnvoll, wenn eine medikamentöse Therapie vom Patienten abgelehnt wird.

Ziel der Psychotherapie bei ADHS ist es, emotionale und psychische Verhaltensstörungen mit Hilfe von unterschiedlichen psychologischen Therapieansätzen zu verbessern. Näheres unter [Psychotherapie](#).

3.2. Medikamente

Eine medikamentöse Behandlung bei Erwachsenen mit ADHS sollte nur von Ärzten durchgeführt werden, die umfassende Kenntnisse über ADHS, Begleiterkrankungen und die einzusetzenden Medikamente besitzen.

In Deutschland sind für Erwachsene die Wirkstoffe **Methylphenidat**, **Atomoxetin** und **Lisdexamfetamin** zugelassen. Lisdexamfetamin wird bei Erwachsenen nur dann eingesetzt, wenn sich andere Wirkstoffe als unwirksam erweisen und zudem bereits eine erfolgreiche Behandlung im Kindes- und Jugendalter erfolgt ist. Näheres unter [ADHS > Behandlung bei Kindern](#).

Bei der Wahl des Medikaments sind z.B. folgende Gesichtspunkte zu bedenken:

- Aktueller Zulassungsstatus
- Wirkdauer
- Zusätzliche Erkrankungen (z.B. Tic-Störungen, Epilepsie, psychische Erkrankungen)

4. Nebenerkrankungen

Im Zusammenhang mit ADHS treten gehäuft Störungen des Sozialverhaltens, Entwicklungsstörungen, Angststörungen, Tic-Störungen oder Suchtmittelabhängigkeiten auf. Hierzu können keine allgemein gültigen Aussagen getroffen werden und es sollte eine Einzelfallabklärung bei Fachärzten erfolgen. Hilfe und Beratung für Angehörige und Patienten bietet z.B. das "Aktionsbündnis Seelische Gesundheit" unter www.seelischegesund.net.

5. Selbsthilfegruppen

Selbsthilfegruppen können Menschen mit ADHS bei der Bewältigung ihrer Probleme unterstützen. Das ehrliche Miteinander kann Mut machen und den Alltag erleichtern. Bei den Treffen der Selbsthilfegruppe werden unterschiedliche Thematiken behandelt, z.B. Umgang mit sich selbst oder Hilfestellungen bei der Alltagsorganisation.

Folgende Internetseiten können bei der Suche einer Selbsthilfegruppe hilfreich sein:

- www.adhs-deutschland.de : ADHS Deutschland e.V. bietet eine Suchfunktion für Selbsthilfegruppen und eine Online-Selbsthilfegruppe an.
- www.zentrales-adhs-netz.de : Das Zentrale ADHS-Netz der Universitätsklinik Köln ermöglicht die Suche nach regionalen Kontaktmöglichkeiten. Im Zuge dessen können unter anderem auch Kontakte zu Selbsthilfegruppen vermittelt werden.
- www.nakos.de : Die Nationale Informationsstelle zur Anregung und Unterstützung von Selbsthilfegruppen liefert in ihrer Online-Suche zwar nur wenige Treffer in Zusammenhang mit ADHS, kann aber vor allem bei Suchbegriffen von Begleiterkrankungen der ADHS zahlreiche Adressen liefern.

6. Sucht

ADHS kann mit unangenehmen Gefühlen, z.B. Nervosität, Unzufriedenheit und dem Gefühl „getrieben zu sein“, einhergehen. Diese Gefühle werden häufig mit Substanzen oder Verhaltensweisen kompensiert, was die Entwicklung einer Suchtproblematik begünstigen kann. In einigen Fällen geht die Suche nach neuen Reizen und Spannung in eine schwere Suchterkrankung über.

Es kann sowohl zu **substanzgebundenen Abhängigkeiten**, z.B. von Nikotin, Cannabis, Medikamenten oder synthetischen Drogen, als auch zu **nicht-substanzgebundenen Süchten**, z.B. Kaufsucht, Kleptomanie, Sportsucht, dem Messie-Syndrom oder einer Arbeitssucht, kommen. Häufig tritt auch eine Kombination aus verschiedenen selbstschädigenden Verhaltensweisen auf.

Betroffene haben oftmals die lebenslange Herausforderung Dinge maßvoll zu tun und ihr inneres Gleichgewicht zu finden. Menschen mit ADHS sollten daher einen sensibilisierten Umgang mit suchtauslösenden Substanzen und Verhaltensweisen trainieren und sich bei einer möglichen Gefährdung frühzeitig Hilfe suchen. Hilfreich ist auch ein wachsameres Umfeld, das gegebenenfalls einschreiten kann. Bei Verdacht auf eine Suchtproblematik kann eine kostenlose Beratung bei einer Suchtberatungsstelle in Anspruch genommen werden.

Zudem ist es wichtig, den Substanzkonsum den behandelnden Ärzten und Therapeuten mitzuteilen, um die Dauermedikation dementsprechend anzupassen. Von einer (Selbst-)Therapie mit Cannabis rät die Arbeitsgemeinschaft der Wissenschaftlichen Medizinischen Fachgesellschaften dringend ab.

6.1. Praxistipps

- Einige deutsche Hilfsorganisationen bieten Suchtberatungen an, z.B. unter
 - www.drk.de > [Wir helfen in Deutschland](#) > [Gesundheit und Prävention](#) > [Suchtberatung](#)
 - www.caritas.de > [Hilfe und Beratung](#) > [Online-Beratung](#) > [Sucht](#).
- Informationen und Beratung zur psychischen Gesundheit beim "Aktionsbündnis Seelische Gesundheit" unter www.seelischegesundheit.net.

7. Führerschein

ADHS zählt nicht zu den Krankheiten oder Behinderungen, die die Eignung zum Autofahren längere Zeit beeinträchtigen oder aufheben (Anlage 4 zu §11, 13 und 14 Eignung und bedingte Eignung zum Führen von Kraftfahrzeugen). Beim Erwerb des Führerscheins müssen **keine Angaben** bezüglich ADHS gemacht werden. Die **ärztlich verordnete regelmäßige Einnahme** von Betäubungsmitteln wie Methylphenidat schränkt die Eignung zum Autofahren ebenfalls nicht ein und muss bei Behörden nicht angegeben werden. Bei unregelmäßiger Einnahme bzw. während der Einstellungsphase der Pharmakotherapie kann es jedoch zu Einschränkungen der Fahrtüchtigkeit kommen. Eine diesbezügliche Absprache mit dem Arzt ist bei ADHS generell sinnvoll und wird empfohlen.

7.1. Praxistipp

Eine Bescheinigung, dass die Einnahme von Betäubungsmitteln ärztlich verordnet ist, kann in manchen Situationen hilfreich sein und Komplikationen vorbeugen. Die Einnahme von Methylphenidat kann z.B. bei einer Polizeikontrolle zu einem **positiven Drogentest** (Amphetamin) führen.

8. Beziehung und Partnerschaft

Menschen mit ADHS gelten als sehr sensibel und empfindlich. Teilweise fällt es ihnen aber sehr schwer die

eigenen Bedürfnisse aufzuschieben. Zeigt der Partner wenig Verständnis für ihr impulsives Verhalten, fühlen sie sich unter Umständen schnell vor den Kopf gestoßen. Mangelnde Kritikfähigkeit, emotionale Überreaktionen und eine teilweise verzerrte Selbstwahrnehmung können die Partnerschaft zusätzlich erschweren. Offene Gespräche, Akzeptanz und Toleranz können Konfliktsituationen vorbeugen.

9. Praxistipps

- Einige deutsche Kliniken bieten ADHS-Spezialambulanzen bzw. -sprechstunden für Erwachsene an. Weitere Informationen und Adressen bietet das Zentrale ADHS Netz unter www.zentrales-adhs-netz.de > [Regionale ADHS-Netze](#).
- Auch die Beratungsstellen von „pro familia“ können beratend vor Ort oder in Form von Online-Beratung tätig werden: www.profamilia.de.
- Das aktuelle Wissen zu Diagnose und Therapie von ADHS ist in einer medizinischen Leitlinie zusammengefasst. Die Leitlinie "ADHS bei Kindern, Jugendlichen und Erwachsenen" kann auf der Website der Arbeitsgemeinschaft der Wissenschaftlichen Medizinischen Fachgesellschaften (AWMF) unter www.awmf.org > [Suchbegriff: "ADHS"](#) heruntergeladen werden.
- Eine ausführliche Beschreibung möglicher Symptome sowie Informationen über ADHS-Fragebögen bietet das ADHS-Netzwerk unter <https://adhs-netz.com> > [Erwachsene](#).

10. Versicherungen

Möchte man einen erweiterten Versicherungsschutz abschließen, z.B. in Form einer Berufsunfähigkeitsversicherung, muss man zahlreiche Angaben über den Gesundheitszustand und bestehende Vorerkrankungen machen (sog. Anzeigepflicht). Hierbei sind auch behandlungsbedürftige Verhaltensstörungen wie ADHS anzugeben. Mithilfe dieser Angaben errechnet der Versicherer die Beitragshöhe. Je höher das Risiko ist, tatsächlich berufsunfähig zu werden, umso höher ist der Beitrag. Einzelne Erkrankungen können auch vertraglich von der Zahlung ausgeschlossen werden. Tritt beispielsweise aufgrund der ADHS oder einer Begleiterkrankung eine Berufsunfähigkeit ein, kann der Versicherer die Zahlung verweigern, wenn er dieses Krankheitsbild im Voraus von der Zahlung im Fall der Berufsunfähigkeit ausgeschlossen hat. Scheint dem Versicherer das Risiko zu hoch, kann er den Abschluss der Versicherung auch komplett verweigern.

Soll der Versicherer Zahlungen leisten, kann er bei der Krankenkasse Einsicht in die Krankenakte des Patienten erhalten und sich über dessen aktuellen Gesundheitszustand erkundigen. Er kann auch überprüfen, ob die Krankheit möglicherweise schon im Vorfeld bestand. Wird im Nachhinein klar, dass der Versicherte seine Erkrankung wissentlich verschwiegen hat, kann der Versicherer eine Anzeigepflichtverletzung geltend machen und muss bei eintretender Berufsunfähigkeit nicht zahlen.

Dies gilt z.B. auch für Lebensversicherungen, Unfallversicherungen, private Krankenversicherungen oder Krankenzusatzversicherungen. Ist ein Vertragsabschluss der oben genannten Versicherungen wegen zu hohem Krankheitsrisiko ausgeschlossen, wird häufig eine **Dread-Disease-Versicherung** (dt.: „Versicherung vor befürchteten Krankheiten“, z.B. Krebs, Schlaganfall) empfohlen. Tritt eine schwere Erkrankung ein, erhält der Versicherte einen vorher vereinbarten einmaligen Betrag. Hierbei ist jedoch besonders für Menschen mit ADHS Vorsicht geboten, denn psychische Erkrankungen sind grundsätzlich nicht mitversichert. Bei einigen Versicherern ist aber eine zusätzliche Versicherung für psychische Erkrankungen möglich.

* ADHS wird der Einfachheit halber als Sammelbegriff für ADS (Aufmerksamkeitsdefizitstörung) und ADHS (Aufmerksamkeitsdefizit- und Hyperaktivitätsstörung) verwendet.

11. Verwandte Links

[ADHS > Ernährung](#)

[ADHS > Finanzielle Hilfen](#)

[ADHS > Sport und Freizeit](#)

[ADHS > Studium und Beruf](#)

[ADHS > Urlaub](#)

[ADHS > Ursachen und Diagnose](#)

[ADHS > Adressen](#)