



Universität Hamburg

DER FORSCHUNG | DER LEHRE | DER BILDUNG

Zappelphillipp und Hans Guck-in-die-Luft

ADHS, ein Problem auch bei Studierenden?

Herzlich Willkommen!

Bernd.Nixdorff@uni-hamburg.de



Definition der ADHS

ADHS (**A**ufmerksamkeits**d**efizit und **H**yperaktivitäts **S**yndrom) gehört nach ICD 10 (Internationale Klassifikation psychischer Störungen) zu den Verhaltens- und emotionalen Störungen mit Beginn in der Kindheit und Jugend und kann auch bei Erwachsenen gestellt werden.

F90.0: einfache Aktivitäts- und Aufmerksamkeitsstörung

Gruppe von Störungen, die durch ein über die Zeit stabiles, **überaktives Verhalten**, deutliche **Unaufmerksamkeit**, durch einen Mangel an Ausdauer (**Impulsivität**) charakterisiert ist.

Es gibt 3 Formen:

- vorwiegend unaufmerksamer Typ
- vorwiegend impulsiver Typ
- Mischform

Symptome der ADHS

bei Erwachsenen

- Leichte Ablenkbarkeit
- Ungeduld
- Kurze Aufmerksamkeitsspanne, Vergessen, Verlieren, unvollständiges Arbeiten, häufiges Abbrechen von Tätigkeiten
- Unruhe, angespannte Nervosität, schnelles Ermüden
- Schnell gelangweilt
- Zu viele Ideen gleichzeitig
- Defizite in der Selbstorganisation
- Aufschieberitis (Prokrastination)
- Selbststeuerungsprobleme: hohe Empfindlichkeit, starke Stimmungsschwankungen, geringe Frustrationstoleranz
- Ständiges Verspäten

Symptome der ADHS

bei Erwachsenen

positive Diagnostik:

- oft hohe Kreativität
- Denken in Bildern
- gute Tüftler und Helfer
- sehr gute Konzentration bei starkem Interesse und hoher Motivation
- schnelle Auffassungsgabe
- gute Intuition von Situationen und Gefühlen
- schnelle Begeisterung, Neuem gegenüber aufgeschlossen, innovationsfähig, neugierig, vital



ADHS Symptome bei Studierenden

- Erhebliche Aufmerksamkeits-, Antriebs- und Motivationsprobleme, abhängig vom aktuellen Interesse
- Folgen mehrerer innerer und äußerer Reize
- Verlieren in spannenden Details
- Zunehmender Zeitdruck erzeugt erst das notwendige Aktivierungsniveau
- Leben im Hier und Jetzt
- Hohe innere Anspannung zwischen Über- und Unterforderung
- Angst, das Studium nicht zu schaffen
- Emotionale Überempfindlichkeit und Stimmungsschwankungen

ADHS Symptome bei Studierenden – die Folgen



Prävalenz der ADHS

Laut Bundesärztekammer leiden 3 bis 4% der Erwachsenen an ADHS, nicht alle sind behandlungsbedürftig.

Bei Kindern ist das Verhältnis von Jungen zu Mädchen: 8 : 1
bei Jugendlichen: 5 : 1
bei Erwachsenen: 2 : 1

Schwierigkeiten bei der Diagnostik: Symptome können auch Ausdruck anderer psychischer Störungen sein.

Es gibt Überschneidungen zu anderen Störungen, z.B. Borderline

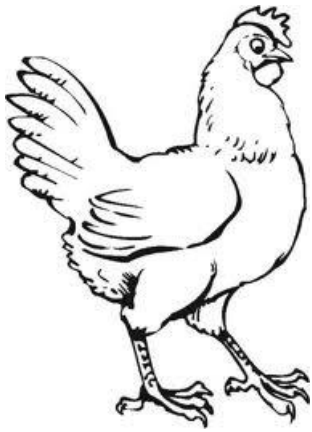
Bei ca. einem Drittel der Betroffenen liegen neben ADHS weitere psychische Störungen vor:

- Depressionen
- Angststörungen
- Bipolare Störungen
- Zwangsstörungen
- Alkoholmissbrauch
- Gestörtes Sozialverhalten

Ätiologie der ADHS

Frühere Annahmen

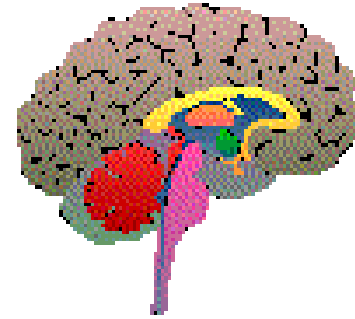
- ADHS ist eine organisch bedingte, lebenslang bestehende Stoffwechselerkrankung des Gehirns.
- Diese Bewirkt einen Dopaminmangel , der wiederum für die ADHS-Symptomatik verantwortlich ist.
- Die genetischen Ursachen seien an der familiären Häufung abzulesen.



oder



?



Das Gehirn strukturiert sich in Auseinandersetzung mit äußeren Reizen der Umgebungsbedingungen.

Die Qualität der Beziehungen und die Lebensbedingungen beeinflussen die Ausreifung und Entwicklung des Gehirns.

Erst dadurch kann die genetische Vulnerabilität zu den ADHS Symptomen führen.

Biologische Vulnerabilität

- Mangelnde Aktivierungssteuerung (Unteraktivierung, Mängel bei der zentralnervösen Reizübertragung)
- Mängel bei zentralnervösen Hemmungskontrolle
- Verhaltensgenetische Reaktionsstile
- Unzureichende Informationsverarbeitung, Neurotransmitterprobleme

Soziale Umwelt

- Mangelnde Anleitung im Positiven
- Unzureichende positive Verstärkung (u. a. negative Verstärkerbilanz, kritische soziale Rückmeldung)
- Fortgesetzte ungünstige Zuschreibungen (Attribuierungen)



Psychische Folgen beim Individuum

- Performanzdefizite (unzureichende Ausführungsbereitschaft)
- Kompetenzdefizit
- Unzureichendes Effort Control System
- Mangelnde exekutive Funktionen
- „Self Worrying“ und idealisierte Selbsterwartung

ADHS-typisches Verhalten

- Aufschieben
- Unkonzentriertheit
- Ablenkbarkeit
- Innere Unruhe
- Flüchtliges, risikoreiches Verhalten
- Beeinträchtigungen im Alltagsverhalten

Diagnostik der ADHS

- Es gibt keinen Test oder eine neuropsychologische Diagnostik, die ADHS beweist oder ausschließt.
- Kernsymptome der ADHS wie Unaufmerksamkeit, Überaktivität und Impulsivität müssen mindestens 6 Monate und in mehreren Lebensbereichen beobachtbar sein und vor dem 7. Lebensjahr begonnen haben.
- Die Symptome müssen zu Beeinträchtigungen und zu deutlichem Leiden in sozialen und beruflichen Bereichen führen.
- Die Diagnose darf sich nicht nur auf das Vorhandensein von einzelnen Symptomen stützen.
- Andere Störungen müssen ausgeschlossen werden.

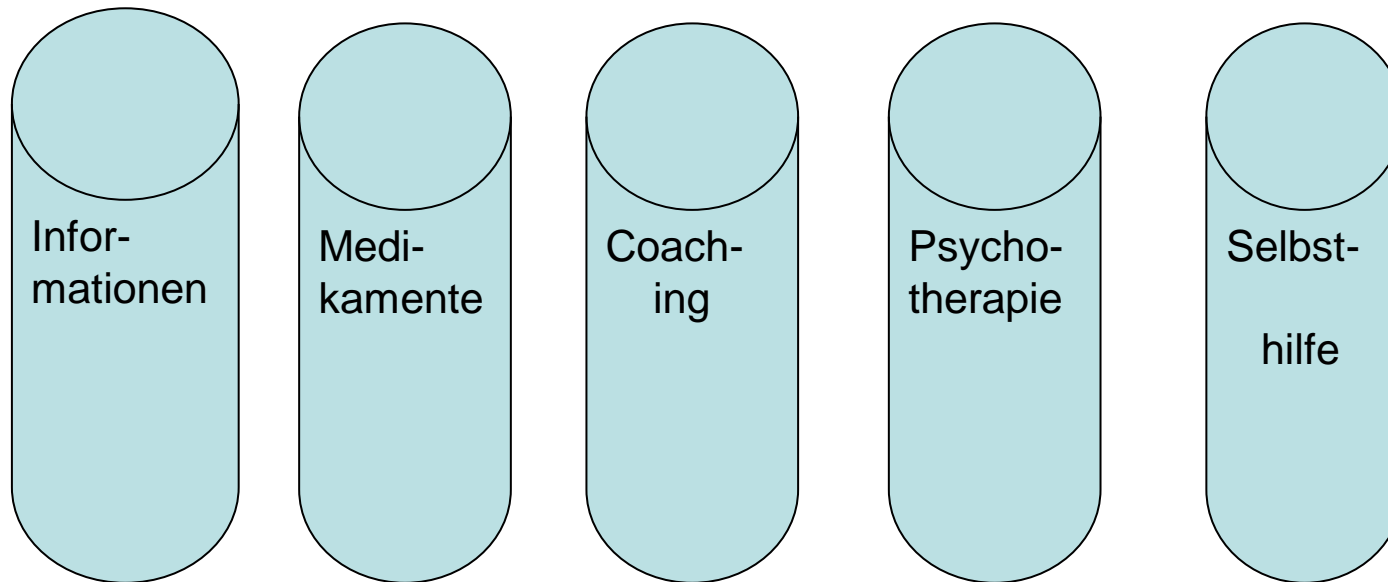
Diagnostik der ADHS

Diagnostische Leitlinien:

- Selbstbeurteilungsskalen für Erwachsene
- Strukturiertes klinisches Interview
- Retrospektive Überprüfung einer ADHS im Kindesalter
- Diagnostik komorbider Störungen
(Substanzmittelmissbrauch, Persönlichkeitsstörungen, Depressionen, Angststörungen, Teilleistungsstörungen)
- Testpsychologische Untersuchungen
- Internistische und neurologische Untersuchungen
(Schilddrüsenerkrankungen, Anfallsleiden, Schlafstörungen)
- Interview mit wichtigen Bezugspersonen

Therapie der ADHS

5 Säulen der Therapie



Therapie der ADHS

Medikamentöse Therapie

- Stimulanzien:
 - Methylphenidat (z.B. Ritalin, Medikinet adult)
 - Amphetamine
- Nicht-Stimulanzien:
 - Antidepressiva

Therapie der ADHS

Medikamentöse Therapie

Das Bundesinstitut für Arzneimittel und Medizinprodukte hat Methylphenidat-haltige Medikamente für die Behandlung Erwachsener zugelassen. Sie werden jetzt auch von der Kasse bezahlt.

Es schreibt vor, dass diese nur im Rahmen einer therapeutischen Gesamtstrategie der Behandlung indiziert sind. Sie dürfen erst dann verschrieben werden, wenn sich andere therapeutische Maßnahmen allein als unzureichend erwiesen haben.

Therapie der ADHS

Therapieempfehlung:

Kombination aus Psychotherapie (meist kognitive Verhaltenstherapie) und Pharmakotherapie



Therapie der ADHS

Psychotherapie

Kognitiv-verhaltenstherapeutisches
Gruppentraining

Sitzung 1: Bestandsaufnahme	<p>Was soll sich ändern? Was kann so bleiben? Das eigene Belastungsprofil erkennen Genau Ziele für das Training bestimmen Wissen über die Störung Ansatzpunkte für Veränderung (Psychoedukation)</p>
Sitzung 2: Anfangen und Umsetzen	<p>Innere Hemmnisse erkennen (dysfunktionale innere Dialoge) Den Berg abtragen, Vorhaben umsetzen Projekte und Arbeitsvorhaben einteilen</p>
Sitzung 3: Gedächtnis, Konzentration und Co.	<p>Aufmerksamkeit und Teilleistungsschwäche Gedächtnisleistungen verbessern Komplexe Situationen meistern Inhalte entnehmen/Texte verstehen „Was ich gut kann“</p>
Sitzung 4: Prioritäten setzen und einteilen	<p>Wichtiges und Unwichtiges unterscheiden Zeitfenster im Tagesablauf bilden Projekte und Arbeitsvorhaben einteilen Umgang mit Geld</p>
Sitzung 5: Verstehen und verstanden werden	<p>Schwierigkeiten beim Kommunizieren: Andere Verstehen Angemessenes Gesprächsverhalten einüben (Umschreiben, Informieren, Advance Organizer) Die vier Gesprächsmittel</p>
Sitzung 6: Auffrischungssitzung	<p>Analyse der Wochenaufgaben Trainingsziele erreicht? Ist-Soll-Vergleich Was war hilfreich? Was soll fortgeführt werden? Ausblick: Mein Leben in drei Jahren</p>

Einige Tipps der Psychologischen Beratung für Betroffene

- Klare Regeln und Strukturen aufstellen
- Visualisierungstechniken einsetzen
- Belohnungen schaffen
- Ressourcen nutzen und stärken
- Bewegungspausen, Sport
- Achtsamkeitsübungen
- Alternativstrategien bei innerer Erregung und zur Vermeidung von Spontanhandlungen
- „Freunde“ suchen
- Gesunde Lebensführung (Ernährung, Schlaf)



Training für Studierende mit ADHS

Nach einer diagnostischen Abklärung erfolgt ein Gruppentraining von 6 Sitzungen zur Unterstützung bei der Bewältigung von studienbezogenen und privaten Alltagsaufgaben (Gruppengröße 6 - 10)

1. Bestandsaufnahme, Festlegung von Veränderungszielen
2. Anfangen und Umsetzen, innere Hemmnisse, Projekt- und Arbeitsplanung
3. Gedächtnis und Konzentration
4. Prioritäten setzen und einteilen
5. Verstehen und Verstanden werden, Schwierigkeiten in der Kommunikation
6. Reflexion der Zielerreichung, Auffrischung und Stabilisierung

Langform des Trainingsprogramms über 17 Trainingssitzungen a 100 min

Studieren mit AD(H)S

Für die Aufnahme ins Trainingsprogramm sind weder ärztliche Diagnose noch medikamentöse Therapie Voraussetzung.

Offene, wöchentlich stattfindende Gruppensitzungen mit 7 – 10 TeilnehmerInnen.

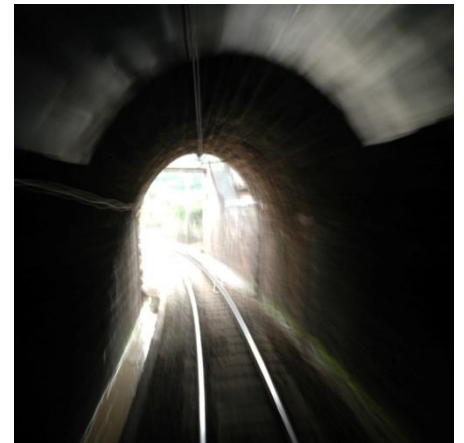
Erfahrungen

- Beeindruckendes Gruppenzusammengehörigkeitsgefühl
- Wichtig ist eine lockere, unkonventionelle und humorvolle Arbeitsatmosphäre
- Notwendig ist ein gut strukturiertes setting, z.B. zeitlich begrenzte Redebeiträge



Studieren mit AD(H)S

- Klassische Arbeitsstrukturierungstechniken (Tages- und Wochenpläne) haben sich nicht bewährt.
- Das Belohnungssystem der TeilnehmerInnen ist auf äußere Verstärkung angewiesen.
- Bildung von Tandems
- Zweiteilung der Gruppensitzungen:
 1. strukturierter 1. Teil
 2. freies Gruppengespräch mit Erfahrungsaustausch
- Erfolge nach mehrsemestriger Teilnahme



Literatur:

- Edward M. Hallowell, John Ratey:
ADD – die Unfähigkeit, aufmerksam zu sein,
Rowohlt, 1998
- Dr. med. Dieter Claus, Dr. med. Elisabeth Aust-Claus
und Dr. Petra-Marina Hammer:
ADS, Das Erwachsenen-Buch, Oberstebrink, 2002
- S.A. Safren, C.A. Perlmann, S. Sprich, M.W. Otto:
- Kognitive Verhaltenstherapie der ADHS des
Erwachsenenalters, Med. wiss. Verlagsgesellschaft,
2009

Nächster Vortrag:

Montag, 4. Juni 2012, 18 Uhr

Zeit für Zeit

Eine Einführung ins Zeit- und Selbstmanagement

Christina Urbanek