



Stromausfall im Kopf

Nicht nur Kinder, auch viele Erwachsene sind vom **Aufmerksamkeits-Defizit-Syndrom**, kurz ADS, betroffen. Der Arbeitsalltag ist für sie nicht einfach zu bewältigen.

Text: Tanja Seufert

Routine und Langeweile sind ihre Todfeinde. Sie schütten Kaffee in sich hinein, um sich konzentrieren zu können, neigen zu plötzlichen Gefühlsausbrüchen, fallen anderen ins Wort, und auf ihrem Schreibtisch liegen viele angefangene Projekte herum. Sie sind oft Aussenseiter im Team, gelten als unausgeglichen und impulsiv. Menschen mit dem Aufmerksamkeits-Defizit-Syndrom sind ständig auf der Suche nach einer Aufgabe, die sie stimuliert. Es gibt solche, die ständig getrieben sind, ständig einen Kick suchen und hyperaktiv durchs Büro hetzen: Sie haben ADS mit Hyperaktivität, kurz ADHS. Es gibt aber auch jene, die kaum in die Gänge kommen, die sich zu jeder Arbeit zwingen müssen und ständig einen Anstoss von außen brauchen: Sie haben ADS mit Hypoaktivität.

ÜBERFORDERTER DIRIGENT

Obwohl sie gegensätzlicher nicht sein könnten, haben die Hyperaktiven und die Tagträumer das gleiche Problem: «Das Gehirn eines ADS-Betroffenen arbeitet wie ein Computer, bei dem immer wieder die Stromzufuhr unterbrochen wird», erklärt die Fachpsychologin Ulrike Stedtnitz, die auf Diagnostik und Behandlung von ADS spezialisiert ist. Oder im Jargon der Fachleute: «ADS ist eine neurobiologische Funktionsabweichung im Bereich der vorderen Hirnregionen, die für die Steuerung und das Zusammenspiel von Hirnfunktionen verantwortlich sind.» Ulrike Stedtnitz vergleicht ADS auch gerne mit einem Dirigenten, der sein Orchester nicht richtig im Griff hat.

Die Folge: ADS-Betroffene müssen sich selbst immer wieder aktivieren. Dies versu-

chen sie zum Beispiel durch übermässigen Kaffee-, Nikotin- oder Zuckerkonsum oder durch eine exzessive Nutzung von Computer oder Fernseher. Ein Teufelskreis: Suchtmittel, die den Blutzuckerspiegel in die Höhe schnellen lassen, verschlimmern das Problem der mangelnden Konzentrationsfähigkeit noch. Und: «Stundenlang im Internet zu surfen, fernzusehen oder zu gamen aktiviert das Gehirn nur vermeintlich, in Wahrheit wird es dadurch noch inaktiver», erklärt die Fachfrau. Sehr hilfreich hingegen sei Sport, da Bewegung das Hirn aktiviere. Und damit meint Ulrike Stedtnitz nicht die Risikosportarten, die ADS-Betroffenen immer wieder den ersehnten Kick geben.

Der Alltag ist für manche ADSler schwierig zu bewältigen. Zu Hause stapeln sich Zeitungen und Briefe, Rechnungen gehen verloren, das Bad bleibt halb geputzt, der Zahnarzttermin geht vergessen. Bei der Arbeit lassen sie sich ständig ablenken, halten Termine nicht ein und nerven ihre Kollegen mit langen Monologen. Gerade die Kommunikation mit anderen gestaltet sich für ADS-Betroffene problematisch. An Sitzungen fallen sie – in den Augen der «Normalen» –

ständig mit der Tür ins Haus. Sie verspüren den Drang, all ihre Informationen sofort loszuwerden, und sind so auf ihre eigenen Angelegenheiten fokussiert, dass sie die Reaktionen ihrer Gesprächspartner gar nicht mitbekommen. Verheerend auch für Partnerschaft und Familienleben: Oft haben ADSler Mühe zuzuhören, fallen dem Partner ins Wort oder haben plötzliche Wutausbrüche.

NICHT EINFACH «ZAPPELPHILIPPE»

Noch immer glauben viele, ADS sei eine Kinderkrankheit, die sich auswächst. «Gut zwei Drittel der betroffenen Kinder haben ADS auch noch als Erwachsene», weiss Ulrike Stedtnitz. Lange Jahre hat man ausschliesslich dem ADS mit Hyperaktivität Beachtung geschenkt. «Tatsächlich sind Jugendliche und Erwachsene keine Zappelphilippe mehr», erklärt die Psychologin, «und fallen deshalb nicht mehr so auf.» Man hat deshalb lange angenommen, dass ADHS, also die hyperaktive Störung, sich mit der Pubertät verliert. Heute weiss man aber, dass die Hyperaktivität nur ein Symptom unter vielen ist und dass es auch eine «Tagträumer-Variante» gibt. Kommt hinzu: Schulkinder können mit ADS viel weniger gut umgehen, da sie ihren Alltag nicht selber gestalten können. Viele Erwachsene mit ADS hingegen haben gelernt, mit ihren Schwierigkeiten umzugehen – sie fallen nicht weiter auf.

Der Vorwurf, ADS sei nur eine Modekrankheit, lässt Psychologin Ulrike Stedtnitz nicht gelten. «Wahr ist nur, dass es Betroffene heute schwerer haben als früher.» Während die meisten Menschen vor der Industrialisierung körperlich hart arbeiteten, sind heute sitzende Tätigkeiten, «Multitasking» und Projektarbeit weit verbreitet. Sie über längere Zeit konzentrieren können, mehrere Dinge gleichzeitig erledigen und langfristig planen sind jedoch Anforderungen, mit denen die meisten Betroffenen Mühe haben.

SCHWER WIEGENDE FOLGEN

Man geht davon aus, dass fünf bis zehn Prozent der Bevölkerung ADS haben. Dabei spielen bei rund 80 Prozent der Betroffenen genetische Faktoren eine Rolle. Der Rest wird durch Probleme während Schwangerschaft oder Geburt oder durch Unfälle mit Hirnverletzungen verursacht. Die Störung kann laut Ulrike Stedtnitz durch das Umfeld verstärkt oder gemindert werden – je nachdem, wie etwa der Haushalt oder Alltag einer Familie strukturiert ist. «Eine klare Strukturierung und konsequente Erziehung können ADS-Kinder stützen, ein chaotisches häusliches Umfeld wird das Problem jedoch verschlimmern.»

Zwar sind viele Menschen betroffen, es werden jedoch längst nicht alle Fälle erkannt und behandelt – oder erst spät, wenn die Betroffenen selber Kinder mit ADS ha-



Checkliste: Könnten Sie ADS-betroffen sein?

- Haben Sie Schwierigkeiten, sich zu organisieren, Deadlines einzuhalten und auf dem Schreibtisch Ordnung zu halten?
- Leiden Sie unter einer inneren Unruhe oder haben Sie Schwierigkeiten, längere Zeit still zu sitzen?
- Machen Sie zahlreiche Flüchtigkeitsfehler?
- Träumen Sie oft vor sich hin, lassen Sie sich leicht ablenken?
- Fühlen Sie sich ständig müde oder aber «getrieben»?
- Laufen viele Projekte, doch kaum eines wird erfolgreich zum Abschluss gebracht?
- Ertragen Sie Routinearbeiten kaum, halten Sie ständig nach etwas Neuem und Fesselndem Ausschau?
- Neigen Sie dazu, nicht zuzuhören und wiederholt bei anderen Grenzen zu überschreiten – sind Sie impulsiv?
- Haben Sie unerwartet starke Gefühlsausbrüche (Ausraster), eine niedrige Frustrationsschwelle und Probleme, sich abzugrenzen?
- Verlegen oder verlieren Sie dauernd Dinge wie Schlüssel etc.?
- Konsumieren Sie übermässig viel stimulierende bzw. beruhigende Mittel wie Kaffee oder Alkohol?
- Legen Sie im Umgang mit dem Computer oder Fernseher Suchtverhalten an den Tag?
- Haben Sie depressive Phasen, leiden Sie unter mangelndem Selbstwertgefühl?

Bei zahlreichen Ja-Antworten kann es sein, dass eine Aufmerksamkeitsstörung vorliegt. Eine Diagnostik kann allerdings nur über erfahrene medizinische oder psychologische Fachleute erfolgen. In einigen Kantonen bestehen Selbsthilfegruppen. Infos: www.kosch.ch (Dachorganisation der regionalen Kontaktstellen für Selbsthilfegruppen).

ben. «Viele verzweifeln an sich selbst», sagt Ulrike Stednitz. «Sie glauben, ihnen fehle einfach der Wille und die Selbstdisziplin, um sich zu ändern.» Während die einen hilfreiche Strategien entwickeln, um den Alltag trotzdem zu bewältigen, scheitern andere. Bei unbehandelten ADS-Betroffenen ist die Gefahr, eine Begleiterkrankung zu entwickeln, gross. In der Medizin heissen Störungen, die neben einer anderen auftreten, «Komorbidität». Bei ADS treten häufig komorbide Störungen wie Angststörungen oder Depressionen auf.

Auch die Gefahr, eine Sucht auszubilden, ist bei ADS eklatant grösser als bei normalen oder behandelten Personen – dies zeigen aktuelle Studien aus den USA und aus Deutschland. Neurologen sehen den Grund für die erhöhte Suchtneigung ADHS-Betroffener darin, dass diese mit Drogen versuchen, eine Art Selbstmedikation durchzuführen. In anderen Worten: ADSler stimulieren sich mit Drogen, Kaffee und Co., weil ihr Hirn chronisch unteraktiviert ist. Diese Mittel gaukeln die Wirkung aber nur vor, in Wahrheit verschlimmern sie das Prob-

lem. Eine Sucht entwickelt sich aber auch, weil ADS-Betroffene häufig soziale Probleme haben und glauben, sie seien «dumm».

HIRN-TRAINING HILFT

Konkrete Strategien für den Alltag zu entwickeln, ist ein wichtiger Bestandteil der ADS-Behandlung. Kommunikationstraining, Haushalts-, Office- und Zeitmanagement helfen Betroffenen, ihren chaotischen Alltag in Griff zu bekommen. Bei schwereren Formen von ADS reichen solche Strategien und Hilfsmittel allein nicht aus. Eine medika-

«Ich nahm oft Arbeit nach Hause»:

Hermann E.*, 57, Therapeut



«Es war schrecklich.» Blickt Hermann E. zurück in sein Leben, das von ADS beherrscht ist, wird sein Ausdruck matt. Er eckte ständig an. ADS machte ihn, wie er sagt, dumm. Zumindest hatte man ihm das weisgemacht, galten ADS-Kinder früher doch einfach als unintelligent und faul. «Ich habe gelernt zu funktionieren, wie es alle ADS-Betroffenen tun, doch es war sehr deprimierend.»

Zwar schaffte Hermann E. das Gymnasium, doch er traute sich damals nicht zu, an der Universität zu studieren. Er arbeitete in verschiedenen sozialen Institutionen, vor allem mit verhaltensauffälligen Jugendlichen, und musste sich immer doppelt anstrengen. «Oft nahm ich Arbeit nach Hause, um sie dort zu erledigen.» ADSler würden oft mit Aufgabe eins anfangen, sie abbrechen und dann zu Aufgabe vier überspringen, weil sie ihnen interessanter erscheint, statt eines nach dem anderen zu erledigen.

Erst mit 45 wurde bei Hermann E. das Aufmerksamkeits-Defizit-Syndrom diagnostiziert und behandelt, und das, sagt der mittlerweile 57-Jährige, habe sein Leben total verändert. Das Neurofeedback-Training gab ihm die Fähigkeit zurück, sich zu konzentrieren und seine Motivation auch aufrecht zu erhalten. «Endlich konnte ich Projekte zu Ende führen.» Er begann Psychologie zu studieren. Und kürzlich hat er promoviert. Ein beeindruckender Werdegang für einen, der einst als dumm galt. «ADS wird immer ein Teil von mir bleiben», sagt er heute. «Ich brauche immer noch Listen, um mich zu organisieren, und ein Multitasking-Talent werde ich nie sein.» Überraschendes Detail: «Organisieren für andere war nie ein Problem. Ich wäre wohl ein guter Hochzeitsplaner . . .»

«Als Kind war ich verträumt»:

Pia K.*, 39, Buchhalterin



Mit 33, nachdem sie innert vier Jahren vier verschiedene Jobs hatte, Stress und Mobbing ausgesetzt war, stürzte Pia K. in eine Erschöpfungsdepression. «Vieles aus meiner Kindheit blieb unverarbeitet», sagt sie. Es brach alles über ihr zusammen. Zeitweise arbeitete sie noch halbtags, heute ist sie arbeitsunfähig.

Erst vor zwei Jahren schwante Pia K., dass sie unter ADS leiden könnte. Zufällig las sie etwas darüber und konnte sich mit vielen beschriebenen Symptomen identifizieren. Ihre Psychiaterin, bei der sie seit einigen Jahren in Behandlung ist, diagnostizierte ADS, und dieses Jahr liess sie es in einer auf ADS spezialisierten Klinik bestätigen.

Pia K. denkt zurück: «Als Kind war ich verträumt, in der Schule funktionierte ich einfach. Dennoch hiess es immer: Du machst alles falsch.» Die Art und Weise, wie in der Schule Stoff vermittelt wird, war für das ADS-Kind schwierig zu begreifen. «Ich denke bildlich, symbolisch, nicht linear.» Zum Beispiel hat Pia K. Mühe, einen Text zu lesen und zu verstehen: «Ich kann den Inhalt nicht behalten, meine Konzentration lässt schnell nach.» Abhilfe schafft sie, indem sie beim Durchlesen gleich markiert, was wichtig ist, und den Inhalt dann selber nochmals aufschreibt – in ihrer «Sprache». Ein aufwändiges, aber sehr effizientes Verfahren.

«ADSler haben viele Stärken», sagt sie. Zum Beispiel das «Hyperfokussieren», das sie zu Höchstleistungen antreiben kann. Wenn sie etwas fesselt, kann sie stunden-, tage-, ja wochenlang dranbleiben. Ihren Arbeitsalltag als Buchhalterin bewältigte Pia K. trotz ADS gut. Intuitiv gliedert die Büroangestellte ihre Defizite aus: «Ich vereinfachte und optimierte Abläufe und erarbeitete neue Lösungen.» Durch Ideenreichtum kam sie ihrer Zerstreutheit stets zuvor. Auch ihre Kommunikationsprobleme kompensierte sie mit guten Eigenschaften: «Ich bin gutmütig und hilfsbereit», sagt Pia K., «und versuche immer zu vermitteln.» Aber: «Bei Menschen, die meinen Gerechtigkeitsinn strapazieren, reagiere ich unangemessen empfindlich.» Und das habe schon oft zu Konflikten geführt.

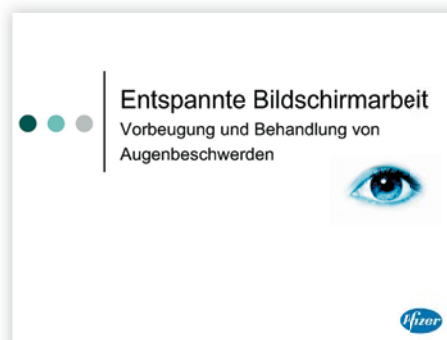
Beschwerdefreies Arbeiten am Bildschirm

Lange Arbeitstage am Bildschirm setzen den Augen zu. Deshalb ist es kaum verwunderlich, dass rund 76 Prozent der Schweizer Bevölkerung über Augenbeschwerden klagt. Gemäss Studien nimmt die Lidschlagfrequenz bei konzentrierter Arbeit von 22,4 Lidschlägen auf 7,6 Lidschläge pro Minute ab. Dadurch werden die Augen nicht mehr genügend befeuchtet. Bestimmt kennen Sie die Symptome aus eigener Erfahrung: Die Augen fühlen sich müde, strapaziert und überarbeitet an. Mit der richtigen Ergonomie am Arbeitsplatz sowie einfachen Übungen und Tipps kann Augenbeschwerden vorgebeugt und damit das Wohlbefinden am Arbeitsplatz gesteigert werden.

Unser Angebot für Sie

Pfizer Consumer Healthcare bietet Ihnen für Ihre Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter ein kostenloses Programm zur Gesundheitsförderung im Bereich der Augen an.

Die Module des Programms



Kurzreferat Powerpoint-Präsentation



Infobroschüre

Das Kurzreferat

Das Referat über die Entstehung, Prävention und Behandlung von Augenbeschwerden wird von einer Fachperson gehalten.

Die Informationsbroschüre

Die Broschüre «Tipps für entspannte Arbeit am Bildschirm» enthält wertvolle Informationen rund ums Thema Ergonomie am Bildschirmarbeitsplatz. In der Broschüre befindet sich auch ein Produktmuster von Visine® MÜDE AUGEN SENSITIV. Die angenehmen Liquid Gel-Tropfen enthalten einen natürlichen Inhaltsstoff und erfrischen müde Augen.

Selbstverständlich können das Kurzreferat oder die Broschüre auch einzeln eingesetzt werden.

Haben Sie Interesse an einem Fachreferat in Ihrem Unternehmen oder möchten Sie die Broschüre «Tipps für entspannte Arbeit am Bildschirm» zum Abgeben an Ihre Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter bestellen?

Sabrina Good steht Ihnen für nähere Informationen gerne zur Verfügung: sabrina.good@piar.ch, Telefon: 044 455 56 66

«Mir schwimmt alles davon»

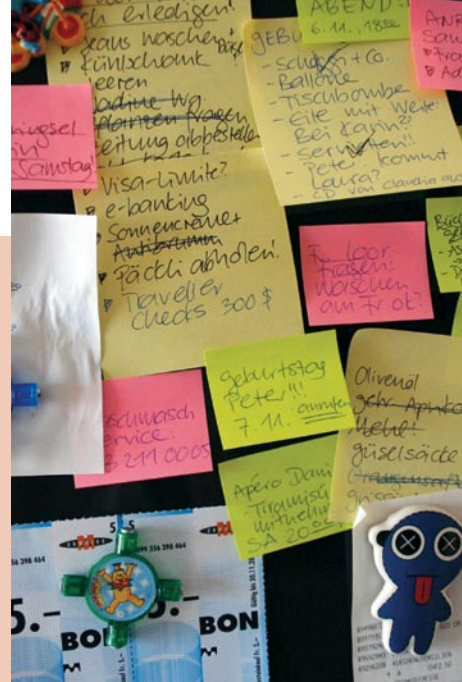
Wie fühlen sich Betroffene? Im Internet-Forum www.adhs-anderswelt.de tauschen ADSler ihre Erfahrungen aus. Und die hören sich so an:

■ «Wir bekommen alles als Letzte mit, setzen uns mit unpassenden oder taktlosen Bemerkungen in die Nesseln und sind eine willkommene Zielscheibe für Spott, weil wir nicht merken, wenn man uns zum Narren hält.»

■ «Ich habe einfach keine Lust, irgend etwas anzugehen in der Arbeit oder im Privatleben, was zu erledigen ist. Ich könnte stundenlang am Schreibtisch sitzen und nicht in die Gänge kommen. Nur wenn ein sehr starker Anreiz im Beruf kommt, dann stehe ich auf der Matte und gebe mächtig Gas. Dann erledige ich meinen Job und alle staunen, wie gut ich bin. Aber wenn dieser sehr starke Anreiz nicht da ist, dann läuft nichts. Ich muss mich unendlich zwingen, die Post zu erledigen oder sonstige einfache Arbeiten zu machen.»

■ «Als ich noch gearbeitet habe, ging es mir sogar sehr gut, ich hatte einen klar umrissenen, anspruchsvollen Aufgabenbereich, den ich selbstständig, aber immer unter Zeitdruck zu erfüllen hatte (ich war als Krankenschwester tätig). Mein tiefes Loch kam erst, als ich meinen neuen Job als Hausfrau und Mutter begonnen habe. Ohne die festen Rahmenbedingungen schwimmt mir alles davon. Ich schaffe den Haushalt nur, wenn ich mir selbst einen detaillierten Tagesplan mit Uhrzeiten usw. aufstelle.»

■ «Zum Glück habe ich den Freiraum, den ich brauche, um gute Arbeit zu leisten, trotzdem habe ich oft das Gefühl, ich schaff es nicht, ich kann nicht mehr. Fühle mich total ausgebrannt und bekomme von Kollegen Rückmeldung, was ich doch für eine Powerfrau bin. Wahnsinn, oder? Die wissen gar nicht, was dahinter steckt, wie viel Energie und Kraft ich brauche, um pünktlich und mit allen Unterlagen zu einer Besprechung zu kommen.»



■ «Ich bin inzwischen dazu übergegangen, wirklich alles in meinem Terminplaner festzuhalten. Sprich, es existiert keine Minute am Tag, in der ich nicht eine zugewiesene Aufgabe habe. Damit klappt es inzwischen ganz gut. Mit simplen To-Do-Listen bin ich bisher gnadenlos gescheitert, da ich keinen fest damit verbundenen Zeitpunkt hatte und die Sachen dann immer wieder hinausgeschoben habe.»

mentöse Behandlung, etwa mit Ritalin, ist bei Erwachsenen aber nur kurzfristig angezeigt. «Wenn ein Klient in drei Wochen eine Abschlussprüfung hat, raten wir zu einer ärztlichen Intervention mit einem Stimulanzmittel», sagt die Psychologin Ulrike Stedtnitz. Dieses bekämpfe aber nur Symptome. «Ritalin heilt nicht», sagt sie, «und die Langzeitfolgen sind noch wenig erforscht.»

Sehr gute Erfahrungen hat das Psychologenteam mit Neurofeedback-Training gemacht, einer Methode, die das Hirn quasi «umprogrammiert». Und so funktioniert: «ADS-Betroffene produzieren vor allem jene langsameren Hirnwellen, die bei normalen

Menschen im Schlaf auftreten. Schnellere Hirnwellen, die einer guten Aufmerksamkeit entsprechen, werden im Neurofeedback-Training «belohnt.» Anhand eines Spiels, das durch Hirnwellen gesteuert wird, lernt das Hirn, schnellere Wellen zu produzieren – es wird belohnt, indem das Spiel zum Beispiel weitergeht. «Das Hirn lernt mühelos und nachhaltig», so die Psychologin. Neurofeedback-Training sei in Europa noch nicht so bekannt, während es in den USA bereits breit eingesetzt werde. Hinzu kommen sportliche Betätigung und – je nach Fall – Coaching für den Alltag, Psychotherapie und homöopathische Mittel.

ADS hat auch positive Facetten. Schaffensdrang, Ideenreichtum, Kreativität, vernetztes Denken – das sind nur einige von vielen typischen ADS-Eigenschaften. Auch wenn ADSler anecken, sind sie doch zu geistigen und körperlichen Höchstleistungen fähig – wenn das Thema sie fesselt. Im Internet werden Dutzende von berühmten Menschen aufgelistet, die offenbar zahlreiche Symptome von ADS zeigen, darunter Albert Einstein, Jules Verne, Mozart oder Cher. Beweisen lässt es sich nicht. Ein kleiner Trost ist es dennoch – auch mit ADS lässt sich viel erreichen. ■

Buchtipps

Walter Beerwerth
ADS – das kreative Chaos
2006, Kreuz

Dieter Claus u.a.
Das ADS-Erwachsenen-Buch
2005, Oberstebrink

Thom Hartmann
ADHS als Chance begreifen
2004, Schmidt-Römhild

Lynn Weiss
Leben mit ADS
2003, Brendow

Lynn Weiss
ADS im Job
2003, Brendow

Doris Ryffel-Rawak
Wir fühlen uns anders!
2003, Huber

Edward M. Hallowell,
John Ratey
Zwanghaft zerstreut
1999, Rowohlt Taschenbuch

Tipp
Auf www.amazon.de finden sich für die meisten Bücher Leser-Rezensionen.

