



# ADHS

im Erwachsenenalter //

# IMPULSIVITÄT

Dipl.-Psych. Roberto D'Amelio

Patienten-  
Information



## Inhaltsverzeichnis

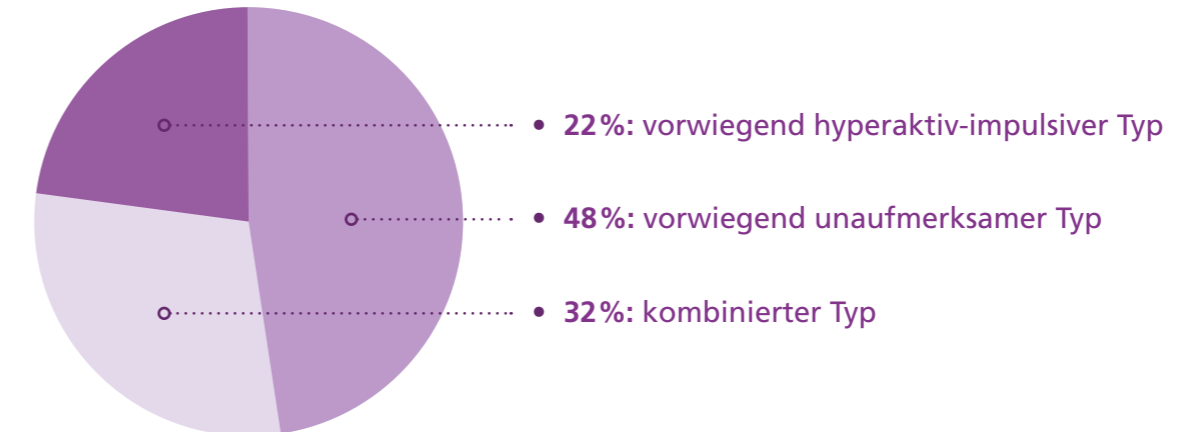
- 04 **Was ist Impulsivität und wie macht sich diese im Alltag bemerkbar?**
- 06 **Wie wirkt sich die Impulsivität auf das tägliche Leben aus?**
- 08 **Welche positiven Aspekte hat die Impulsivität als Symptom der ADHS?**
  - 08 Ausbildung/Beruf
  - 09 Freizeit/Freunde/Hobbys
  - 09 Familie/Partnerschaft/Haushalt
- 10 **Was hilft dabei, die Impulsivität in den Griff zu bekommen?**
  - 11 Familie/Partnerschaft/Haushalt
  - 12 Freizeit/Freunde/Hobbys
  - 13 Der Mind-Body-Check
- 16 **Wie wird die ADHS behandelt?**
  - 16 Psychoedukation (Information und Beratung)
  - 17 Psychotherapie
  - 17 Medikamentöse Therapie
- 18 **Hilfreiche Informationsquellen**
- 19 **Praktische Übungen für zuhause**
- 20 **Der Autor**
- Flyer **Wohlfühl-Liste & SOS-Tipps**

## Liebe Patientin, lieber Patient,

nach einer eingehenden Untersuchung, basierend auf Gesprächen mit Ihrer Ärztin oder Ihrem Arzt sowie speziellen Tests, haben Sie die Diagnose Aufmerksamkeitsdefizit-/Hyperaktivitätsstörung (ADHS) oder Aufmerksamkeitsdefizitstörung (ADS) erhalten.\* Vielleicht war der Anlass für Ihren Arztbesuch ein spannender Artikel zum Thema ADHS, in dem Sie sich mit Ihren oft problematischen Verhaltensweisen wiedererkannt haben?

Zur Therapie der ADHS werden heutzutage verschiedene Ansätze kombiniert. Den Anfang bildet die Psychoedukation. Darunter versteht man die Aufklärung und Information zur Störung: zu deren neurobiologischen Ursachen, zum Einfluss auf den Alltag Betroffener sowie zu Behandlungsmöglichkeiten. Einen Beitrag dazu möchte auch diese Broschüre leisten. Konzipiert als Teil einer Reihe zu den fünf charakteristischen Symptomen der ADHS, widmet sie sich der Impulsivität.

Ihre Emotionen und Reaktionen nicht im Griff zu haben – sicherlich kennen Sie dies, so lange Sie zurückdenken können. Und wahrscheinlich haben Sie Ihre Art, unüberlegt, unkontrolliert und der Situation unangemessen zu sprechen und zu handeln, nie mit einer ADHS in Verbindung gebracht. Zu viel Temperament, zu viel Ungeduld und zu wenig Beherrschung dahinter vermutet – ja, aber eine organisch bedingte Störung – nein. Die Impulsivität gilt als ein Hauptsymptom der ADHS – neben der Hyperaktivität und der Aufmerksamkeitsstörung.



Eric G. Willcutt: The prevalence of DSM-IV attention-deficit/hyperactivity disorder: a meta-analytic review. *Neurotherapeutics*. 2012 Jul; 9(3): 490–9.

Eine im Erwachsenenalter gestellte ADHS-Diagnose wirft viele Fragen auf und löst unterschiedlichste Gefühle aus. Die Auseinandersetzung damit ist nie einfach, besonders am Anfang. Aber sie lohnt sich: Denn dabei werden Sie sich und Ihre Eigenheiten mit ganz anderen Augen sehen können.

**Dabei möchten wir Sie gerne unterstützen!**

\* Sollte im Folgenden die Rede von ADHS sein, sind auch diejenigen Patientinnen und Patienten gemeint, die von einer ADS betroffen sind.

## Was ist Impulsivität und wie macht sich diese im Alltag bemerkbar?

**Wer kennt das nicht:** Einem plötzlichen Impuls nachgeben und etwas sagen oder tun, was einem im Nachhinein leidtut oder was man sehr bereut. Der eine hat mal kurz die Beherrschung verloren, beim anderen blitzt wieder sein Temperament durch. Menschen mit ADHS kennen solche Situationen besser als andere. Denn bei ihnen gehört die mangelnde Impulskontrolle zu ihrem Wesen und somit zum Alltag dazu.

### 1 Kennen Sie das?

- Sie neigen dazu, andere bei ihrer Tätigkeit zu unterbrechen.
- In Gesprächen beenden Sie häufig die Sätze Ihrer Gesprächspartner, bevor diese ihre Ausführungen zu Ende bringen können.
- In sozialen Kontakten reden Sie auffällig schnell und viel.
- Beim Schlangestehen und in ähnlichen Situationen haben Sie oft erhebliche Probleme abzuwarten, bis Sie an der Reihe sind.
- Im Straßenverkehr sind Sie schon mal als Raser oder Drängler aufgefallen.
- Wenn Sie genervt sind, überholen Sie beim Auto- oder Radfahren auch an unübersichtlichen Stellen, z. B. in Kurven.
- Bei Spontankäufen geben Sie immer mal wieder viel zu viel Geld aus.

### 2 Oder kommt Ihnen das bekannt vor?

- Wenn Sie wieder einmal einen heftigen Wutanfall haben, sind Ihnen alle möglichen Konsequenzen egal.
- Sie fühlen sich schnell provoziert und sehen dann regelrecht rot.
- Wenn etwas nicht gleich funktioniert, verlieren Sie schnell die Beherrschung und werden sehr ungehalten.

Impulsivität wird definiert als eine Verhaltensform, bei der die agierende Person spontan und ohne selbst naheliegende Konsequenzen zu erwägen, inneren Impulsen folgt oder auf äußere Reize reagiert.

Die Ursache für die Impulsivität ist die fehlende Balance, das heißt ein erhöhter Antrieb und eine geringere Hemmung von Nervensignalen, in bestimmten Hirnregionen.

Die Impulsivität bestimmt die verbalen oder die motorischen Reaktionen, in den meisten Fällen beides gleichzeitig. Sie kann sich auch im Denken bemerkbar machen, und zwar

in Form von vorschnellen, übereilten Schlussfolgerungen und Entscheidungen. Ein weiteres Merkmal der Impulsivität kann die Frustrationsintoleranz sein. Diese bezeichnet die Unfähigkeit, mit der Enttäuschung umzugehen, wenn die erwartete Belohnung aufgeschoben wird. Die Frustrationsintoleranz ist eine sehr typische Besonderheit der ADHS, die schon bei betroffenen Kindern oft beobachtet wird. Das gilt auch für die Impulsivität insgesamt: Sie bleibt zusammen mit der Aufmerksamkeitsstörung – und anders als die Hyperaktivität, die sich im Erwachsenenalter nach innen verlagern kann – unverändert bestehen.

Bei der Impulsivität lassen sich zwei Ausprägungen unterscheiden. Die eingangs aufgezählten Beispiele verdeutlichen die für sie jeweils typischen Verhaltensweisen:

- Ungeduld
- Schwierigkeiten, abzuwarten
- Handeln, ohne nachzudenken

- eine allgemein erhöhte Reizbarkeit bis hin zu Wutausbrüchen über geringfügige Ursachen
- Frustrationsintoleranz

Haben Sie sich in der einen oder eher in der anderen Gruppe wiedererkannt? Oder zeigt Ihre Impulsivität gar Nuancen beider Ausprägungen?



## Wie wirkt sich die Impulsivität auf das tägliche Leben aus?

Vielleicht können Sie aus eigener Erfahrung bestätigen: Mit ADHS fällt man auf, man wird auf seine „Fehler“ hingewiesen, dafür kritisiert, zurechtgewiesen, belehrt – aus eigener Sicht oft unbegründet. Kurzum: Das Umfeld, ob in der Schule, im Beruf oder im Familien- und Freundeskreis, sieht in erster Linie die negativen Aspekte und Auswirkungen der Störung.

Man tut oder sagt etwas ohne Voraussicht, Reflexion oder Berücksichtigung der Konsequenzen.

Viele ADHS-Betroffene im Erwachsenenalter leiden unter den Herausforderungen und Problemen, die sich aus ihrer Erkrankung ergeben. Denn diese impulsiven oder auch explosiven Verhaltensweisen passen eigentlich nicht zum eigenen Selbstbild. Leider hat das Selbstbild bei den meisten schon in der Kindheit erste Kratzer bekommen. Kinder mit beeinträchtigter Impulskontrolle sind es gewohnt, dass sie immer und überall stören: Sie sind ungeduldig und platzen ständig in Gespräche und Spiele anderer Kinder hinein. Sie reden viel, unüberlegt und wechseln dabei oft das Thema. Sie ordnen sich schwierig in Gemeinschaften ein und bringen durch ihre Art die geregelten Abläufe in der Kita, in der Schule oder auch in der Familie durcheinander.

Wird die ADHS nicht rechtzeitig erkannt und behandelt, werden die Probleme ins Erwachsenenalter „mitgenommen“. Da Betroffene ihre Impulsivität nicht einfach „ablegen“ können, fallen sie anderen Menschen weiterhin ins Wort, lassen sie nicht ausreden oder schreien sie sogar an. Daraufhin können diese durchaus irritiert oder betroffen reagieren und in der Konsequenz den Kontakt einschränken oder sogar abbrechen.

Und sind Freunde und Familie eher bereit, Rücksicht zu nehmen, ist die Situation im beruflichen Bereich eine andere: Streit mit Kollegen oder ein unhöfliches, respektlos anmutendes Auftreten Kunden gegenüber können zu Kritik oder auch zu Abmahnungen führen. Zusätzlich kann sich die Situation zuspitzen, wenn wie gewohnt übereilte Entscheidungen getroffen werden, die nicht mit den Kollegen oder Vorgesetzten abgestimmt wurden.

Aus dem Bauch heraus wird oft auch im Bereich des Privaten entschieden. Ein wichtiger Aspekt in diesem Zusammenhang ist der finanzielle. Wenn die moderne Einbauküche, das schicke Auto oder die Traumreise locken, wird sofort gehandelt. Ob es um Spontankäufe oder Vertragsabschlüsse geht: ADHS-Betroffene erwägen so gut wie nie die Konsequenzen. Dementsprechend können die Folgen von unangenehm bis hin zu schwerwiegend reichen – für sie selbst und für die Menschen in ihrer nahen Umgebung.

Indirekt betroffen können diese auch sein, wenn sich Menschen mit ADHS aufgrund ihrer Impulsivität unüberlegt und teilweise auch aggressiv im Straßenverkehr verhalten. Verärgert über den zu vorsichtigen Fahrstil eines anderen Autofahrers, bedenken sie keine Sekunde lang, was für Auswirkungen ihre waghalsigen Manöver oder die überhöhte Geschwindigkeit haben können.

Aber auch in der Freizeit und beim Sport neigen sie dazu, sich einer höheren Gefahr von Verletzungen oder Unfällen auszusetzen.

## Welche positiven Aspekte hat die Impulsivität als Symptom der ADHS?

In der medizinischen Fachliteratur steht die Abkürzung ADHS für Aufmerksamkeitsdefizit-/Hyperaktivitätsstörung. Diese Bezeichnung lenkt den Fokus auf die Abweichung von der Norm, auf das Anderssein, ja auf das Defizit.

Allerdings ist auch eine andere, positive und ermutigende Sichtweise möglich, welche den Blick auf die zahlreichen tatsächlich vorhandenen Stärken und liebenswürdigen Eigenheiten ADHS-Betroffener lenkt. Exemplarisch dafür steht die durch die ADHS-Selbsthilfegruppen geprägte „Auflösung“ des Begriffs ADHS: Anders Denken Hören Sehen.

Auch wenn Sie zunächst Zweifel daran haben mögen und sich wenig darunter vorstellen können: Die nachfolgenden Beispiele eröffnen Ihnen einen überraschenden Blickwinkel und helfen Ihnen, auch Ihre positiven Eigenschaften zu entdecken.



### Ausbildung/Beruf

#### ADHS-Betroffene sind:

- kreativ und voller unkonventioneller Ideen
- große Improvisationstalente, d. h. sie können sich leicht und schnell auf neue Anforderungen oder Tätigkeiten einstellen
- neugierig, eigenständig und wissbegierig, d. h. sie lassen sich nicht von Hierarchien und starren Regeln aufhalten
- begeisterungsfähig und können dadurch auch ihre Kollegen motivieren

Durch ihre Impulsivität können sie Entscheidungen beschleunigen oder dank ihrer guten Intuition in die richtige Richtung lenken.



### Freizeit/Freunde/Hobbys

#### ADHS-Betroffene sind:

- risikobereit, d. h. sie lieben Herausforderungen und Nervenkitzel
- hilfsbereit, d. h. sie haben immer ein offenes Ohr für Freunde und gute Bekannte
- ehrlich zu sich und zu anderen, d. h. sie vertreten ihre Meinung und haben einen starken Gerechtigkeitsinn
- aufgeschlossen und direkt, d. h. sie brauchen keine lange Vorlaufzeit, um sich mit anderen anzufreunden

Durch ihre Impulsivität sind sie schnell zu begeistern, spontan und offen für Neues.



### Familie/Partnerschaft/Haushalt

#### ADHS-Betroffene sind:

- ehrlich und authentisch, d. h. sie verstellen sich nicht und sind ganz sie selbst
- emotional, d. h. sie tragen ihr Herz auf der Zunge und verlassen sich häufig auf ihr Bauchgefühl
- intuitiv und leidenschaftlich
- nicht nachtragend, d. h. sie verzeihen schnell und vergeben Fehler

Durch ihre Impulsivität werfen sie zwar häufig die Planung durcheinander, können dabei aber mit vielen schönen Erlebnissen überraschen.

Die aufgezählten Beispiele geben Ihnen eine Menge schlagfertige Argumente an die Hand: Sie verfügen über viele Stärken und liebenswürdige Eigenschaften, welche die weniger guten verzeihen und vergessen lassen. Wenn Sie diese positive Einstellung verinnerlicht haben, merken dies auch die Menschen in ihrer Umgebung.

## Was hilft dabei, die Impulsivität in den Griff zu bekommen?

Die meisten ADHS-Betroffenen empfinden ihre Impulsivität als Teil ihres Wesens, als lästige Eigenheit, durch die sie schon immer andere nerven, stören oder unabsichtlich beleidigen und auch selbst zahlreiche Probleme bekommen. Sie versuchen immer wieder, sich zusammenzureißen und ihre Worte und Reaktionen im Griff zu haben – bis zum nächsten spontanen Kauf, bis zur nächsten Raserei im Straßenverkehr oder bis zur nächsten verbalen „Explosion“.

Wenn Sie sich jetzt „ertappt“ fühlen oder gerade deswegen – statt mit sich zu hadern, halten Sie sich bitte vor Augen, Ihre Impulsivität ist kein schlechter Charakterzug, sondern ein Kernsymptom Ihrer ADHS. Und was noch wichtiger ist: Sie lässt sich durchaus willentlich beeinflussen, und zwar durch relativ einfache, wenig Zeit beanspruchende und überall umsetzbare Maßnahmen.

Einige Beispiele für „explosive“ Situationen und für wirksame Maßnahmen, mit denen Sie diese „entschärfen“ können, finden Sie auf den folgenden Seiten.



## Familie/Partnerschaft/Haushalt



Durch spontane, unüberlegte Einkäufe bringen Sie sich ständig finanziell in Schwierigkeiten.



Legen Sie eine Obergrenze für Ihre finanziellen Ausgaben pro Woche fest.

### Und so geht's:

- 1 Um einen Betrag auszurechnen, den Sie mit gutem Gewissen ausgeben können, sollten Sie sich zunächst genauer mit Ihren finanziellen Verhältnissen auseinandersetzen.
  - **Schreiben Sie auf:** Wie viel Geld steht Ihnen monatlich zur Verfügung? Notieren Sie danach Ihre festen Ausgaben, z. B. Miete, Strom, Nahrungsmittel und Benzin, und rechnen Sie diese zusammen.
  - **Planen Sie** auch einen „Notfallgroschen“ für unerwartete Ausgaben (z. B. für eine Nebenkostennachzahlung oder für die Reparatur bzw. Neubeschaffung eines Haushaltsgeräts).
  - **Rechnen Sie die Differenz aus:** Mit diesem Betrag können Sie sich was gönnen.
- 2 Um noch genauer planen zu können, rechnen Sie auch aus, wie viel Geld Sie pro Woche ausgeben könnten, ohne sich Geld leihen zu müssen oder Ihr Konto zu überziehen. Gehen Sie sparsam mit Ihrem wöchentlichen Budget um, dann können Sie sich am Ende des Monats mit einer größeren Anschaffung belohnen.
- 3 Wenn Sie gemeinsam mit Ihrem Partner für die monatlichen Ausgaben aufkommen, beziehen Sie ihn unbedingt in die finanzielle Planung ein. Sollten unvorhergesehene Ausgaben auf Sie oder auf beide zukommen, informieren Sie ihn und passen Sie rechtzeitig das aufgestellte Monats- bzw. Wochenbudget an.

Auch wenn Sie Ihre Kaufentscheidungen schon immer spontan getroffen haben: **Es geht auch anders und das schaffen auch Sie – sicher nicht gleich und nicht jedes Mal.** Aber Sie können schon bei der nächsten Kaufversuchung damit anfangen und am besten immer wieder üben: Verlassen Sie das Geschäft oder den Online-Shop, ohne den Kauf abzuschließen. Schlafen Sie eine Nacht darüber und überlegen Sie am nächsten Tag in Ruhe, ob das Objekt der Begierde noch den gleichen Reiz hat und vor allem, ob Sie genau dafür das Ihnen zur freien Verfügung stehende Geld ausgeben möchten.



## Freizeit/Freunde/Hobbys



Durch waghalsige, riskante Manöver beim Autofahren, wie z. B. Überholen an unübersichtlichen Stellen, gefährden Sie sich und womöglich andere Menschen.



Überlegen Sie in Ruhe: Welche Konsequenzen – für mich und für andere – kann mein Verhalten haben?

**Betrachten Sie eine durch Ihren impulsiven Fahrstil verursachte gefährliche Situation mit allen möglichen Folgen und aus allen möglichen Perspektiven:**

- 1 Stellen Sie sich bildhaft vor, was durch Ihr risikofreudiges Verhalten passieren könnte. Es könnte Blechschaden entstehen, aber viel schlimmer: Es könnten auch Menschen, z. B. Sie selbst oder auch andere Personen, verletzt werden.
- 2 Führen Sie sich auch die längerfristigen Auswirkungen Ihres leichtsinnigen Verhaltens vor Augen: Können Sie länger auf Ihr Auto verzichten, wenn dieses in die Werkstatt muss? Auch kann es zu Ärger und Streitigkeiten mit der Autoversicherung kommen, was Sie zusätzlich finanziell belastet.
- 3 Fragen Sie sich auch, wie Sie damit umgehen können, wenn durch Ihre Leichtfertigkeit Ihnen nahestehende, unschuldige Menschen möglicherweise in Gefahr gebracht werden oder schlimmer noch: dadurch Schaden nehmen.
- 4 Beantworten Sie auch ehrlich die Frage, ob Sie bei Ihren gefährlichen Manövern im Straßenverkehr – wie gewohnt – Ihren Impulsen nachgeben oder ob auch etwas anderes dahintersteckt: z. B. Zeitdruck oder etwa der Versuch, dadurch die schlechte Laune „rauszulassen“? In diesem Fall sollten Sie darauf achten, was Ihren Fahrstil zusätzlich negativ beeinflusst, und solche Faktoren meiden.

**Schreiben Sie am besten Ihre Gedanken auf und sprechen Sie darüber mit Ihren Lieben. Dadurch signalisieren Sie ihnen, dass Sie sich mit dem Thema auseinandersetzen und Ihr Verhalten ändern möchten.**



In Gesprächen verlieren Sie schnell die Geduld und reagieren auf heftige, ja sogar aggressive Art und Weise, die andere Menschen als übertrieben und unangemessen empfinden.



Ihre Kommunikation und dadurch insgesamt Ihre Beziehungen zu anderen Menschen können Sie entspannter und harmonischer gestalten, indem Sie lernen, Ihr Gefühlsleben besser in den Griff zu bekommen.

**Eine bewährte Methode, die einfach umzusetzen ist und dabei doch gut und langfristig helfen kann, die Gefühle unter Kontrolle zu bringen, ist der Mind-Body-Check.**

## So funktioniert der Mind-Body-Check:

- Nehmen Sie sich regelmäßig Zeit für die Übung – es genügt schon ein kurzer Moment.
- Stellen Sie sich die Frage: „Wie geht es mir gerade?“ „Wie fühle ich mich körperlich?“ „Wie fühle ich mich seelisch?“
- Mit Hilfe der Stimmungsampel können Sie Ihre körperliche und seelische Verfassung in eine Farbe „übersetzen“.



**Grün: Alles ist im grünen Bereich – weiter so!**

Sie fühlen sich gelassen und wohl, es geht Ihnen gut. Schön, wenn dieser Zustand länger anhält.



**Gelb: Es wird kritisch – Vorsicht!**

Ihre Anspannung ist bedenklich erhöht – demnächst könnte es kritisch werden. Jetzt heißt es: Ergreifen Sie die richtigen Maßnahmen, um in den grünen Bereich zurückzukehren.



**Rot: Alarmstufe rot – kurz vor dem Kontrollverlust!**

Sie sind kurz davor, die Kontrolle zu verlieren. Eine „Explosion“ steht kurz bevor. Jetzt sollten Sie Ihren Notfallplan in die Tat umsetzen.

Nachdem Sie Ihren Zustand bewertet und ihm eine der drei Ampelfarben zugewiesen haben, können Sie entsprechende Maßnahmen ergreifen:

- 1 Befinden Sie sich im **grünen Bereich**, überlegen Sie einmal, was Ihnen gerade guttut, und schreiben Sie es am besten auf. Gehen Sie in Gedanken den Tag durch und notieren Sie auch alles, was zu diesem Stimmungsgleichgewicht beigetragen hat. Dazu können zählen:

- **Aktivitäten und Hobbys**  
z. B. sportliche Betätigung, Malen, Gartenarbeit, ein Buch lesen
- **Soziale Kontakte und Unternehmungen mit anderen Menschen**  
z. B. mit Kollegen etwas gemeinsam nach der Arbeit unternehmen, sich ein Fußballspiel mit Freunden anschauen
- **Weiteres**  
z. B. die regelmäßige Einnahme Ihrer ADHS-spezifischen Medikamente

Wenn Sie regelmäßig in sich hineinhorchen und die Maßnahmen aufschreiben, die Sie in den grünen Bereich „verankern“, haben Sie bald eine ganze hilfreiche Liste, auf die Sie immer wieder zurückgreifen können. Werfen Sie mal häufiger einen Blick darauf und überlegen Sie, ob Sie Ihr aktuelles körperlich-seelisches Gleichgewicht durch die eine oder andere weitere Maßnahme zusätzlich unterstützen können.

Sie werden sehen, dass Sie Ihre Stimmung beeinflussen können und nicht hilflos Ihren Empfindungen und Reaktionen ausgeliefert sind.



- 2 Stellen Sie fest, dass Sie stimmungsmäßig im **gelben Bereich** sind, wird es kritisch. Jetzt sollten Sie etwas tun, damit die Anspannung nicht weiter steigt. Gehen Sie z. B. Ihre Maßnahmenliste durch und wählen Sie eine oder zwei Maßnahmen, die besonders wirksam sind oder sich sofort umsetzen lassen.
- 3 Haben Sie jedoch schon die **höchste Alarmstufe** auf der Stimmungsampel erreicht, müssen Sie sofort gegensteuern. Dazu sollten Sie Ihren Notfallplan aktivieren und etwas tun, das Ihnen hilft, sich schnell zu beruhigen und eine Eskalation der Situation zu vermeiden.

### Übersicht möglicher Notfall- maßnahmen

- Sagen Sie sich laut und deutlich „Stopp!“ und stellen Sie sich dabei ein Stopp-Schild vor.
- Holen Sie tief Luft und zählen Sie innerlich bis zehn.
- Führen Sie eine kurze Entspannungsübung durch (z. B. Progressive Muskelrelaxation oder Atementspannung).
- Fragen Sie sich, ob Ihr Verhalten in diesem Augenblick zu Ihrem Selbstbild passt.
- Stellen Sie sich die negativen Konsequenzen Ihres Handelns vor.
- Drehen Sie sich sofort um und verlassen Sie den Raum.
- Stellen Sie sich vor, das Ganze wäre nur ein Film und gehe Sie gar nichts an.
- Gehen Sie zum Stressabbau einfach einmal um den Block.

Probieren Sie die verschiedenen Notfallmaßnahmen aus und achten Sie bewusst darauf, welche davon besonders wirksam helfen. Es könnte sein, dass Sie ganz zufällig eine eigene Methode entdecken, die Ihnen kurz vor der „Explosion“ den Druck nimmt und Sie schnell beruhigt. Ergänzen Sie damit Ihre Notfallmaßnahmen-Übersicht – denn herausfordernde Situationen wird es immer wieder geben, aber diesen können Sie dann souveräner begegnen.

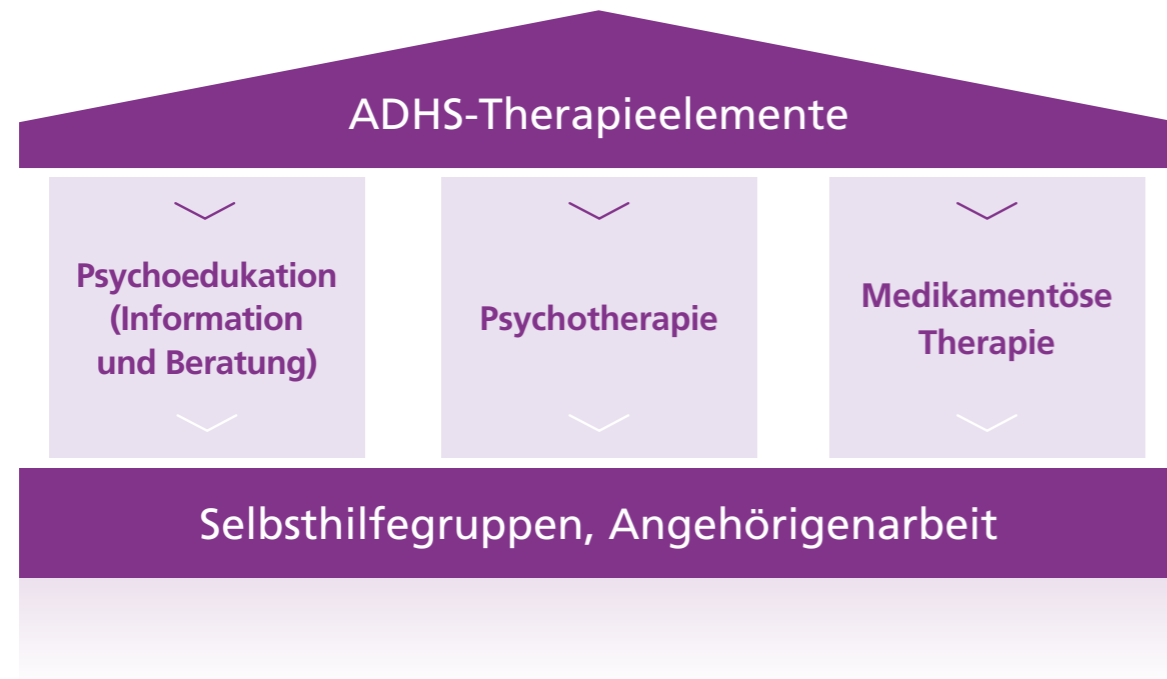


Der Flyer am Ende dieser Broschüre beinhaltet eine Liste, in der Sie Ihre Wohlfühl-Faktoren eintragen können, sowie hilfreiche SOS-Tipps bei Impulsivität.



## Wie wird die ADHS behandelt?

Die Therapie der ADHS besteht meistens aus einer Kombination verschiedener Ansätze. Zur Veranschaulichung eignet sich gut das folgende sogenannte 3-Säulen-Modell:



### Psychoedukation (Information und Beratung)

Patienten, die gut über ihre Erkrankung informiert sind, können deren Auswirkungen selbst beurteilen oder sogar beeinflussen. Daher bilden die Information über die Störung und die Beratung zu Therapiemöglichkeiten und sonstigen Hilfsangeboten eine tragende Säule des gesamttherapeutischen Konzepts.



## Psychotherapie

Eine weitere wichtige Säule im 3-Säulen-Modell ist die Psychotherapie. Diese hat die Veränderung von eingeschliffenen Verhaltensmustern zum Ziel. Die Art, wie Sie denken und sich verhalten, haben Sie im Laufe Ihres Lebens zu einem großen Teil erlernt. In der Verhaltenstherapie üben Sie neue Denk- und Verhaltensweisen ein und trainieren Fertigkeiten, die Sie dann im Alltag anwenden können.

Das Bewusstsein dafür, wie Sie sich in ganz konkreten Situationen fühlen, wie Sie reagieren und wie Sie eigentlich reagieren möchten, ist eine wesentliche Voraussetzung dafür,

neues Verhalten zu erlernen. Achtsamkeitsübungen helfen, sich auf das Hier und Jetzt zu konzentrieren und das, was geschieht, zu akzeptieren – so lassen sich nutzlose Kämpfe verhindern. Und Sie sind mit Ihren Gedanken und Gefühlen nicht schon wieder woanders, sondern ganz bei dem aktuellen Moment.

Unterstützend können Entspannungstechniken wie Muskelrelaxation und Yoga helfen, den eigenen Körper und seine Grenzen zu erspüren und bewusst damit umzugehen. Durch ein gesteigertes Körperbewusstsein erkennen Sie vielleicht auch früher Ihre „Schmerzgrenze“.

## Medikamentöse Therapie

Bei ADHS ist das Gleichgewicht der im Gehirn vorliegenden Botenstoffe, der sogenannten Neurotransmitter, im Vergleich zu Nicht-Betroffenen verändert: Bestimmte Botenstoffe (Dopamin, Noradrenalin) liegen an den Stellen, an denen sie eigentlich benötigt werden, nicht in ausreichender Menge vor. Dadurch wird die Übertragung von Signalen gestört. Diese Beeinträchtigung betrifft besonders das Aufmerksamkeits- und das Motivationssystem.

Daran setzt z. B. die Behandlung mit dem Wirkstoff Methylphenidat (MPH) an. Dieser verhindert, dass die Botenstoffe zu schnell abgebaut werden, und sorgt so für einen ausgeglicheneren Stoffwechsel im Gehirn. MPH gilt als eine sichere und wirksame Behandlungsoption. Seinen hohen Stellenwert in der Therapie der ADHS bestätigen nicht nur zahlreiche internationale Studien, sondern auch die Tatsache, dass MPH in den aktuellen ADHS-Leit-

linien\* als „Mittel der ersten Wahl“ empfohlen wird. MPH gehört wie auch Lisdexamphetamin zur Wirkstoffgruppe der Stimulanzien. Ihre Verordnung unterliegt der strengen Überwachung und dem besonderen Schutz des Betäubungsmittelgesetzes (BtMG). Alternativ kann der Wirkstoff Atomoxetin, der nicht zur Kategorie der Betäubungsmittel (BtM) gehört, zum Einsatz kommen.

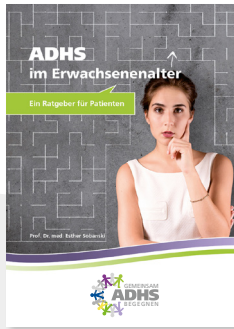
Bei der bestimmungsgemäßen Einnahme von MPH besteht keine Suchtgefahr, auch wenn die Medikamente regelmäßig und langfristig eingenommen werden. Nebenwirkungen treten meist nur in der Anfangsphase der Einnahme auf und bilden sich in der Regel mit der Zeit zurück. Ihr Arzt wird wie bei jeder Medikamenteneinnahme regelmäßige Kontrolluntersuchungen vornehmen.

\* Leitlinien fassen die aktuellen medizinischen Erkenntnisse zusammen, wägen Nutzen und Schaden von Untersuchungen und Behandlungen ab und geben auf dieser Basis konkrete Empfehlungen zum Vorgehen. Leitlinien sollen außerdem darüber informieren, wie gut eine Empfehlung wissenschaftlich belegt ist.

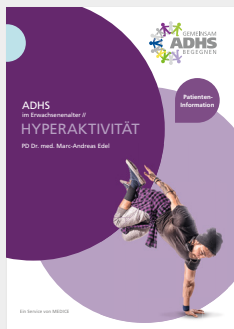
## Hilfreiche Informationsquellen

Die ADHS ist ein facettenreiches Störungsbild – und genauso vielfältig ist unsere Auswahl an nützlichen Informationsmaterialien.

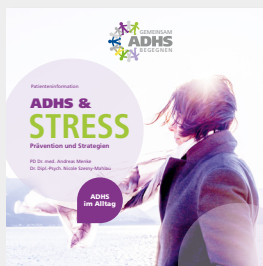
Kostenfrei



**Ratgeber nach Prof. Sobanski**  
Erstinformation über ADHS sowie typische Symptome, Auswirkungen im Alltag, Ursachen und Therapiemöglichkeiten.



**Symptom-Broschüren**  
Hyperaktivität, Aufmerksamkeitsstörung, Impulsivität, Stimmungsstörungen sowie Chaos und Desorganisation sind typisch für ADHS. Jedes Heft der Broschüren-Reihe wurde mit einem ausgewiesenen Experten auf dem Gebiet der ADHS entwickelt und beinhaltet praktische Tipps für das private und berufliche Leben.



**ADHS & Stress**  
84-seitiger Ratgeber nach Dr. Andreas Menke und Dr. Nicole Szesny-Mahlau. Prävention und Strategien rund um das Thema Stress.



[www.adhs-ratgeber.com](http://www.adhs-ratgeber.com)



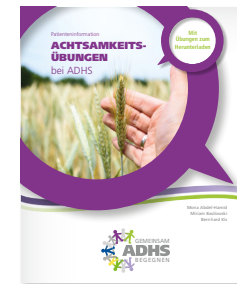
[www.adhs-infoportal.de](http://www.adhs-infoportal.de)

Auch online erwartet Sie eine Fülle an hilfreichen Informationen – praktisch für unterwegs.

## Praktische Übungen für zuhause

Neben den in dieser Broschüre genannten Tipps zur Verringerung von Unruhe und Impulsivität sind verschiedene therapeutische Techniken sinnvoll. Dazu gehören u. a. Achtsamkeits-, Entspannungs- und Imaginationsübungen. Die Techniken sollten Sie idealerweise mehrfach täglich üben und anwenden – so erreichen Sie die besten Ergebnisse.

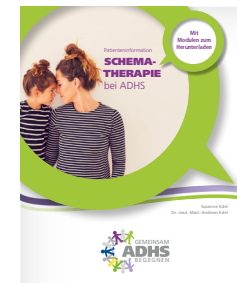
Wenn wir Ihr Interesse geweckt haben und Sie gerne tiefer in die Materie eintauchen würden, können wir Ihnen drei weitere Broschüren empfehlen, die deutlich detailliertere Informationen liefern. Sprechen Sie Ihren behandelnden Arzt darauf an – er hilft Ihnen gerne weiter.



**Broschüre**  
**Achtsamkeitsübungen bei ADHS**

Kompakte Anleitung inkl. 6 Übungen zum Herunterladen unter:  
<https://www.adhs-infoportal.de/achtsamkeit>

Die moderne Therapieform der Achtsamkeitsübungen bietet Ihnen die Möglichkeit, Symptome einer ADHS besser kontrollieren zu können.



**Broschüre**  
**Schematherapie bei ADHS**

Detaillierte Anleitung inkl. 6 Übungen zum Herunterladen unter:  
<https://www.adhs-ratgeber.com/podcast.html>

Die Schematherapie bei ADHS bietet Ihnen eine klärungsorientierte Verhaltenstherapie und ein besseres Verständnis Ihrer biografischen Entwicklung.



**Broschüre**  
**Akzeptanz- und Commitmenttherapie**

52-seitiges Workbook

Techniken, die Sie dabei unterstützen, die Frage nach dem eigenen Selbst neu zu stellen, zu beantworten und übertriebene oder schädliche Gedanken zu entmachten.

## Der Autor



### Dipl.-Psych. Roberto D'Amelio

Jahrgang 1963. Studium der Psychologie an der Ruprecht-Karls-Universität Heidelberg, Approbation als Psychologischer Psychotherapeut für Erwachsene, mit postgradualen Weiterbildungen in Verhaltenstherapie und klinischer Hypnotherapie.

Seit 1996 wissenschaftlicher Mitarbeiter am Universitätsklinikum des Saarlandes mit den Schwerpunkten Psychoedukation und Psychotherapie, des Weiteren Dozent und Lehr-Supervisor in der Weiterbildung zum ärztlichen und psychologischen Psychotherapeuten.

Begleitende Forschung: Psychotherapie bei ADHS im Erwachsenenalter; Psychoedukation bei Doppeldiagnose Psychose und Sucht; Krankheitsbewältigung bei chronischen körperlichen Erkrankungen.

Ein Service von



**MEDICE Pharma**  
GmbH & Co. KG  
Kuhloweg 37  
58638 Iserlohn  
[www.adhs-infoportal.de](http://www.adhs-infoportal.de)

Arztstempel

**2. Auflage 2021**  
**Gestaltung:** WEFRA LIFE SOLUTIONS

Art.-Nr.: 83503101061

## SOS-Tipps bei Impulsivität

Bei Menschen mit ADHS ist die Impulsivität ein ständiger Begleiter: Sie bestimmt das Sprechen und steuert das Handeln – und bringt sie immer wieder in schwierige, unangenehme oder peinliche Situationen.

Die folgenden SOS-Tipps können Ihnen dabei helfen, mehr Kontrolle über Ihre Gefühle und Reaktionen zu gewinnen und dadurch Ihren Alltag stressfreier zu gestalten.



Stopp:  
Durchatmen und  
bis 10 zählen



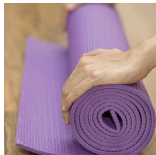
Perspektivenwechsel



Gedanken  
sortieren



Sich die Konsequenzen  
des eigenen Handelns  
vorstellen



Kurze  
Entspannungs-  
übungen



Die vollständigen Tipps sowie die Wohlfühl-Liste finden Sie unter:  
<https://www.adhs-ratgeber.com/adhs-sos-tipps-bei-impulsivitaet.html>



Patienten-  
Information

## ADHS im Erwachsenenalter //

## WOHLFÜHL-LISTE & SOS-TIPPS



Ein Service von MEDICE

## MEINE WOHLFÜHL-LISTE

Diese Aktivitäten und Maßnahmen tun mir gut. Wenn ich mich angespannt fühle oder merke, dass ich gleich die Kontrolle verliere, kann ich darauf zurückgreifen.



### SPORT

(Sportart, Dauer, z. B. 30 Minuten Joggen)

### HOBBYS

(z. B. Malen, Gartenarbeit, ein Buch lesen)

### ENTSPANNUNGSTECHNIKEN

(z. B. Progressive Muskelentspannung)

### MUSIK

(Titel, Album)

### SOZIALE AKTIVITÄTEN

(z. B. mit einer Freundin Kaffee trinken, Fußball-Spiel mit Freunden ansehen)

### WEITERE MASSNAHMEN

(z. B. mein ADHS-Medikament regelmäßig einnehmen, Termin bei meinem Psychotherapeuten)