

## ADHS-Verdacht? So gewinnst du Klarheit!

Die Probleme haben wir alle schon erlebt: Unruhe, Konzentrationsprobleme, impulsives Verhalten, Prokrastination. Das alles kann in manchen Lebenssituationen auch verstärkt auftreten, ohne dass es sich gleich um ADHS handelt.

Was aber ist zu tun, wenn du glaubst, dass du wirklich betroffen bist?

Hier zeigen wir, wie du Schritt für Schritt vorgehen kannst.

In den USA glaubt derzeit gut ein Viertel aller Erwachsenen, an nicht diagnostiziertem ADHS zu leiden.

Auch hierzulande verbreitet sich die Annahme, selbst betroffen zu sein. Und zwar rasant, wie etwa die psychotherapeutische Hochschulambulanz der Universität Leipzig festgestellt hat.

Das liegt zum Teil an der steigenden Popularität entsprechender Social-Media-Videos. Zum anderen aber hat sich auch allgemein das Bewusstsein für das Thema ADHS geschärft. Schließlich setzte sich erst in den letzten Jahren die Erkenntnis durch, dass auch Erwachsene von dieser psychischen Störung betroffen sein können.

### Ist das noch normal?

Die einschlägigen ADHS-Symptome – nämlich Konzentrationsprobleme, körperliche Hyperaktivität und impulsives Verhalten – treffen hin und wieder auf jeden von uns zu. Und bestimmt kennst auch du herausfordernde Alltagssituationen, denen du dich nicht gewachsen fühlst. Die bange Frage: Ist das noch normal, oder trägt das schon krankhafte Züge?

1

#### Kritische Selbstüberprüfung

Zunächst einmal solltest du dich kritisch beobachten:

- In welchen Situationen kommst du ins Schleudern?
- Ist es der Arbeitsplatz, eine Prüfungsphase, eine komplizierte Beziehung?

Diese Dinge gehören zum Leben und können durchaus im grünen Bereich liegen. Erst wenn die Probleme in mehreren Lebensbereichen zugleich auftreten, erhärtet sich der ADHS-Verdacht.

Da sich die Symptome bereits vor dem 7. Lebensjahr zeigen, ist der Blick in die Vergangenheit wichtig. Versuche dich zu erinnern an deine Kindheit und Jugend, vor allem an die Schulzeit, denn hier treten die Probleme in der Regel am deutlichsten zutage.



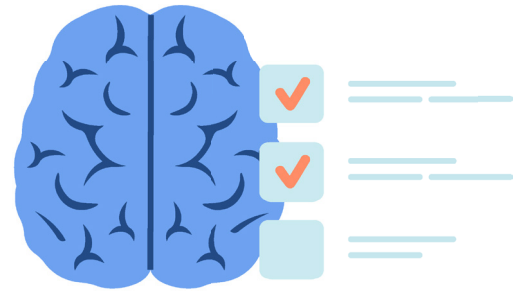
**Tipp: Befrage deine Eltern oder ältere Verwandte. Wie ordnen sie dein damaliges Verhalten aus ihrer Perspektive ein?**

2

### Online-Screening

Bevor du ärztlichen Rat einholst, kannst du einen kostenlosen Selbsttest machen, wie er vielfach im Netz zu finden ist. Es gibt übrigens auch spezielle Versionen für Frauen, Kinder oder generell Erwachsene. Der Screening-Test hilft, eine erste Einschätzung zu gewinnen – mehr allerdings nicht. **Für eine klinische**

**Diagnose braucht es unbedingt medizinisches Fachpersonal!**



3

### Ärztliche Erste Hilfe

Wenn sich dein Verdacht erhärtet, ist die erste Anlaufstelle der Hausarzt. Sprich offen und ehrlich über deine sämtlichen psychischen Probleme. Er überweist dich an einen Facharzt, der die weiteren Schritte mit dir individuell plant. Hast du das Gefühl, nicht ernstgenommen zu werden? Dann hole dir sicherheitshalber (mindestens) eine zweite ärztliche Meinung ein.

Manchmal kann es schwierig sein, einen geeigneten Therapeuten – das sind in der Regel Fachärzte für Psychiatrie, Psychotherapie oder Neurologie – zu finden, der auch gerade Kapazitäten frei hat.

Zuweilen lohnt der Blick über den örtlichen Tellerrand:

Eine Liste über bundesweite ADHS-Spezialambulanzen findet du über beispielsweise unter <https://www.zentrales-adhs-netz.de/spezialambulanzen>.



## ADHS-Therapien

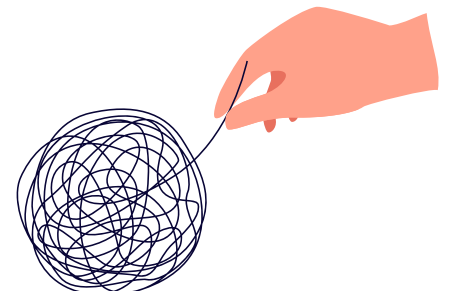
Je nach deiner individuellen Situation wird dir der behandelnde Therapeut ein persönliches Coaching, eine Psychotherapie, Medikamente oder einen Mix aus diesen Bausteinen verordnen.

- **Die Arzneimittel** erhöhen unter anderem die Konzentration der Botenstoffe Dopamin und Noradrenalin, um den Informationsfluss zwischen den Nervenzellen im Gehirn zu steuern. Dadurch kannst du Umweltreize besser filtern und dich gezielter konzentrieren.
- **Coaching, Psycho- und Verhaltenstherapien** zielen hingegen eher darauf ab, mit den Verhaltenssaffälligkeiten im Alltag umgehen zu lernen und mehr Selbstkontrolle zu gewinnen.

4

### Digitale Helfer

Inzwischen sind auch wissenschaftlich überprüfte digitale Therapien im Einsatz – sie werden in der Regel von den Krankenkassen übernommen und können dir auch helfen, die Wartezeit auf eine ärztliche Behandlung zu überbrücken. Viele nutzen die Apps auch als Ergänzung zur Therapie, um die Symptome und damit einhergehende Einschränkungen im Alltag besser managen zu können.



Quellen und weitere Informationen:

<https://www.mdr.de/wissen/medizin-gesundheit/adhs-und-soziale-medien-100.html>  
<https://www.zentrales-adhs-netz.de/spezialambulanzen>  
<https://gemeinsam-adhs-begegnen.de/diga/>