

## ADHS bei Erwachsenen

Dossier von Pro Psychotherapie e.V.

### Inhaltsverzeichnis

Auch Erwachsene können von ADHS betroffen sein .....	2
Wie äußert sich eine ADHS bei Erwachsenen .....	3
Aufmerksamkeitsstörung .....	3
Hyperaktivität .....	3
Impulsivität .....	3
Desorganisiertes Verhalten .....	4
Gefühlsschwankungen und mangelnde Kontrolle von Gefühlen .....	4
Positive Aspekte einer ADHS .....	4
Häufige Folgeprobleme einer ADHS .....	4
Welche anderen psychischen Störungen treten häufig gleichzeitig auf? .....	4
Wie wird die Diagnose einer ADHS bei Erwachsenen gestellt? .....	5
Wie wird eine ADHS im Erwachsenenalter behandelt? .....	5
Übergang der Behandlung vom Jugend- zum Erwachsenenalter .....	6
Psychoedukation .....	6
Behandlung mit Medikamenten .....	6
Psychotherapie .....	7
Welche konkreten Maßnahmen können hilfreich sein? .....	8
Quellen .....	9

## Auch Erwachsene können von ADHS betroffen sein



Bildnachweis: pathdoc / stock.adobe.com

Bei einer Aufmerksamkeits-Hyperaktivitäts-Störung (ADHS) denken viele Menschen vor allem an Kinder und Jugendliche. Doch auch Erwachsene können von einer ADHS betroffen sein. So gehen die Symptome zwar bei einigen Kindern und Jugendlichen mit zunehmendem Alter zurück – bei anderen sind sie aber auch noch im Erwachsenenalter vorhanden.

Allerdings beginnen die Symptome einer ADHS immer in der Kindheit und treten nicht erst im Erwachsenenalter zum ersten Mal auf. Die Diagnose „ADHS“ kann bei Erwachsenen nur gestellt werden, wenn die Symptome schon in der Kindheit vorhanden waren. Nur dann dürfen Ärzte spezielle ADHS-Medikamente verordnen. Es kann aber sein, dass Probleme in der Kindheit nicht als ADHS-Symptome erkannt wurden und die Störung daher erst im Erwachsenenalter festgestellt wird.

Erwachsene, die vermuten, an einer ADHS zu leiden, sollten dies zeitnah diagnostisch abklären lassen und sich frühzeitig Unterstützung suchen. Denn eine ADHS kann auch im Erwachsenenalter gut behandelt werden. Mithilfe einer geeigneten Therapie verringern sich die Symptome meist deutlich und die Betroffenen können eine beinahe normale Leistungsfähigkeit und Lebensqualität erreichen. Wird die ADHS jedoch nicht erkannt und behandelt, haben viele Schwierigkeiten, im Alltag erfolgreich zurechtzukommen.

Während es bereits viele Einrichtungen zur Behandlung der ADHS bei Kindern und Jugendlichen gibt, sind Angebote zur Diagnostik, Beratung und Therapie bei Erwachsenen noch nicht so

verbreitet. Inzwischen wird ADHS als Diagnose auch bei Erwachsenen anerkannt und Medikamente zur ADHS-Behandlung sind auch für Erwachsene zugelassen. Weiterhin gibt es eine Leitlinie zur Behandlung der ADHS, die auch Erwachsene einbezieht, und immer mehr Fachärzte, psychologische Psychotherapeuten und Fachambulanzen, die auf die Diagnostik und Behandlung der ADHS spezialisiert sind.

Verschiedene Studien haben gezeigt, dass die Symptome der ADHS bei 30 bis 50 Prozent der betroffenen Kinder und Jugendlichen auch im Erwachsenenalter weiterbestehen. Es wird geschätzt, dass insgesamt zwei bis drei Prozent der Erwachsenen an einer ADHS leiden.

## Wie äußert sich eine ADHS bei Erwachsenen?

Die zentralen Symptome einer ADHS sind bei Erwachsenen die gleichen wie bei Kindern und Jugendlichen: Unaufmerksamkeit, Hyperaktivität und Impulsivität. Allerdings sind die Symptome bei Erwachsenen oft vielfältiger und anders ausgeprägt als bei Kindern, so dass die Störung schwerer zu erkennen ist. So geht die Hyperaktivität mit zunehmendem Alter häufig zurück oder zeigt sich nicht mehr so deutlich. Weiterhin können die Symptome von Person zu Person sehr unterschiedlich sein. So steht bei manchen Betroffenen die Unaufmerksamkeit im Vordergrund, bei anderen eher die Hyperaktivität und Impulsivität, bei anderen sind alle drei Kernsymptome etwa gleich stark ausgeprägt. Ein wesentliches Merkmal einer ADHS ist, dass die Symptome zu deutlichen Beeinträchtigungen in mehreren Lebensbereichen führen, etwa im Privatleben, in der Ausbildung oder im Berufsleben.

### Aufmerksamkeitsstörung

Die Aufmerksamkeitsprobleme sind bei Erwachsenen oft noch ähnlich stark ausgeprägt wie bei Kindern und Jugendlichen. Es fällt ihnen schwer, sich für längere Zeit auf eine Aufgabe zu konzentrieren, sie sind leicht ablenkbar, machen viele Flüchtigkeitsfehler und vergessen häufig Dinge. In ihrem Denken sind sie oft sprunghaft und zerstreut. Manche Betroffenen wirken verträumt und geistesabwesend und bekommen häufig Dinge in ihrer Umgebung nicht mit. Vielen Menschen mit ADHS fällt es vor allem bei einfachen oder für sie weniger interessanten Aufgaben schwer, sich für längere Zeit darauf zu konzentrieren. Bei Aufgaben, die sie sehr interessieren, sind die Betroffenen dagegen oft sehr konzentriert und können gute Leistungen erzielen.

### Hyperaktivität

Die Symptome der Hyperaktivität sind bei Erwachsenen weniger offensichtlich als bei Kindern und Jugendlichen, die oft unruhig und zappelig sind. Stattdessen äußert sich die Hyperaktivität eher in Form von Nervosität, ständiger innerer Anspannung, innerer Unruhe und starker Ungeduld – die Betroffenen stehen quasi „ständig unter Strom“.

### Impulsivität

Oft handeln Erwachsene mit ADHS sehr impulsiv. Sie reden viel und neigen dazu, andere zu unterbrechen. Häufig machen sie unüberlegte Äußerungen, die sie später wieder bereuen. Oder sie

treffen unüberlegt Entscheidungen, mit denen sie sich selbst oder anderen schaden – zum Beispiel wechseln sie spontan den Job oder beenden eine Beziehung unüberlegt. Außerdem haben die Betroffenen ein geringes Durchhaltevermögen: Sie fangen etwas mit Begeisterung an und geben es dann schnell wieder auf, weil sie die Lust verlieren oder bei Schwierigkeiten schnell resignieren.

### **Desorganisiertes Verhalten**

Erwachsene mit ADHS haben häufig Probleme mit der Selbstregulation und beim Planen und Organisieren von Handlungen: Es fällt ihnen schwer, ihren Alltag zu strukturieren, Aufgaben geordnet anzugehen, Termine einzuhalten und Ordnung zu halten. Häufig haben sie Schwierigkeiten, sich Ziele zu setzen und diese auch zu erreichen.

### **Gefühlsschwankungen und mangelnde Kontrolle von Gefühlen**

Ein weiteres typisches Merkmal einer ADHS sind starke Gefühls- und Stimmungsschwankungen und Schwierigkeiten, die eigenen Gefühle zu regulieren. So sind viele Erwachsene mit ADHS leicht reizbar und schnell frustriert. Sie neigen zu Wutausbrüchen und reagieren auf kleine Vorkommnisse oft sehr emotional und zum Teil überzogen.

### **Positive Aspekte einer ADHS**

Auf der anderen Seite haben Menschen mit ADHS auch einige charakteristische positive Eigenschaften. So sind sie oft besonders originell und kreativ, sind neugierig und haben eine schnelle Auffassungsgabe. Wenn sie eine Aufgabe oder eine berufliche Tätigkeit gefunden haben, für die sie sich wirklich begeistern, können sie dafür eine große Motivation entwickeln und sehr gute Leistungen erzielen.

### **Häufige Folgeprobleme einer ADHS**

Als Folge der typischen Symptome haben Erwachsene mit ADHS trotz guter Intelligenz häufig deutliche Probleme in der Ausbildung und im Berufsleben. In den persönlichen Beziehungen kommt es oft zu Spannungen und Konflikten, was zu anhaltenden Beziehungsproblemen oder zum Abbruch von Beziehungen führen kann. Durch die ADHS-Symptome und die Schwierigkeiten im Alltag haben die Betroffenen oft auch ein geringes Selbstwertgefühl.

### **Welche anderen psychischen Störungen treten häufig gleichzeitig auf?**

Viele Menschen mit einer ADHS haben zusätzlich weitere psychische Erkrankungen. So ist bei einer ADHS das Risiko, eine Sucht zu entwickeln, aber auch das Risiko für andere psychische Erkrankungen deutlich erhöht. Häufige weitere psychische Erkrankungen sind Depressionen (bei ca. 40 Prozent der Betroffenen), Angststörungen (bei ca. 30 Prozent), eine Alkohol- oder Drogenproblematik (bei ca. 30 Prozent) und Schlafstörungen (bei ca. 25 Prozent). Außerdem können zusammen mit einer ADHS Störungen des Sozialverhaltens, eine Lese-Rechtschreib-Störung, eine Rechenstörung, eine Tic-Störung, eine Zwangsstörung oder eine Persönlichkeitsstörung auftreten.

Der Konsum von Alkohol, Nikotin oder Drogen kann ein Versuch sein, die Symptome der ADHS zu lindern oder mit den Folgeproblemen der ADHS umzugehen. Es können aber auch andere Formen der Sucht wie Esssucht, Kaufsucht oder Spielsucht auftreten.

## Wie wird die Diagnose einer ADHS bei Erwachsenen gestellt?

Wer vermutet, an einer ADHS zu leiden, sollte sich zur diagnostischen Abklärung an einen Experten wenden, der Erfahrung mit ADHS bei Erwachsenen hat. Geeignete Ansprechpartner sind ärztliche oder psychologische Psychotherapeuten sowie Fachärzte für Psychiatrie und Psychotherapie, für psychosomatische Medizin oder für Neurologie. Außerdem gibt es Spezialambulanzen für Erwachsene mit ADHS.

Die Diagnostik wird in der Regel ambulant durchgeführt. Dabei sind die Kriterien für die Diagnose bei Erwachsenen im Wesentlichen die gleichen wie bei Kindern und Jugendlichen. Wichtig ist, dass die Diagnose sorgfältig gestellt wird, damit die ADHS und mögliche weitere psychische Erkrankungen erkannt und angemessen behandelt werden können.

Der Arzt oder Psychotherapeut wird daher genau erfragen, welche Symptome der ADHS im Moment vorliegen und zu welchen Problemen und Einschränkungen sie führen. Außerdem wird er fragen, ob die Symptome bereits in der Kindheit sowie Jugend aufgetreten sind und zu welchen Schwierigkeiten sie damals geführt haben. Weiterhin kann er spezifische Tests oder Fragebögen einsetzen, mit denen überprüft wird, ob eine ADHS vorliegt und wie stark die Symptome sind. So lassen sich beispielsweise mit dem ADHS-Selbstbeurteilungsbogen (ADHS-SB) die aktuelle Ausprägung der Symptome und der Grad der Belastung durch die Symptome erfassen. Um die Diagnose ADHS zu stellen, müssen die Symptome seit mindestens sechs Monaten bestehen und zu deutlichen Beeinträchtigungen in mehreren Lebensbereichen führen.

Für die Diagnose ist entscheidend, dass die Symptome schon in der Kindheit (im Alter unter zwölf Jahren) aufgetreten sind. Hat jemand als Kind oder Jugendlicher nie die Diagnose einer ADHS erhalten, kann mit einem speziellen Fragebogen geprüft werden, ob schon in der Kindheit eine ADHS vorlag. Dazu kann der Behandler zum Beispiel die Wender-Utah-Rating-Scale (WURS-K) einsetzen.

Weiterhin wird bei der Diagnostik überprüft, ob andere psychische oder körperliche Erkrankungen vorliegen, die die Symptome erklären könnten (Differentialdiagnostik). Ähnliche Symptome wie bei einer ADHS können zum Beispiel bei einer Borderline-Störung oder einer bipolaren Störung auftreten.

## Wie wird eine ADHS im Erwachsenenalter behandelt?

Die Behandlung der ADHS ist in der Regel multimodal, das heißt, dass eine Behandlung mit Medikamenten mit Maßnahmen der Psychoedukation oder einer Psychotherapie kombiniert wird. Welche therapeutischen Maßnahmen zum Einsatz kommen, hängt vom Schweregrad der Symptome, dem Grad der Beeinträchtigung und auch von den Wünschen des Patienten ab. Die Therapie findet in der Regel ambulant statt. Sie sollte von einem auf ADHS spezialisierten Experten durchgeführt

werden. Das kann ein ärztlicher oder psychologischer Psychotherapeut, ein Facharzt für Psychiatrie und Psychotherapie, für psychosomatische Medizin oder für Neurologie sein.

Ziel der Therapie ist es, die ADHS-Symptome zu verringern, Probleme im Alltag und in Beziehungen zu reduzieren und so auch das Selbstwertgefühl des Patienten zu stärken. Gleichzeitig sollen weitere psychische Störungen wie Depressionen, Ängste oder eine Suchtproblematik verringert werden. Bei der Therapie ist eine aktive Mitarbeit des Patienten wichtig. Er soll lernen, selbst Verantwortung für sein psychisches Wohlbefinden zu übernehmen und aktiv an Veränderungen mitzuarbeiten.

Bei einer leichten bis mittelschweren Symptomatik können Medikamente, eine Psychotherapie oder eine Kombination aus beidem eingesetzt werden, wobei auch die Präferenzen des Patienten berücksichtigt werden. Wenn der Betroffene keine Medikamente nehmen möchte oder wenn diese (zum Beispiel wegen Nebenwirkungen) nicht verordnet werden können, kommt nur eine Psychoedukation oder Psychotherapie zum Einsatz. Bei einer schwer ausgeprägten ADHS-Symptomatik ist in der Regel eine Behandlung mit Medikamenten sinnvoll, die durch eine ausführliche Psychoedukation oder eine Psychotherapie ergänzt werden sollte. Weiterhin sollte zusätzlich zu einer Medikation auf jeden Fall eine Psychotherapie durchgeführt werden, wenn sich die Symptome durch die Medikamente nicht ausreichend bessern.

## **Übergang der Behandlung vom Jugend- zum Erwachsenenalter**

Wenn Jugendliche, die wegen einer ADHS in Behandlung sind, volljährig werden, sollten sie sich schon frühzeitig einen neuen Behandler zu suchen, der für Erwachsene zuständig ist. Voraussetzung dafür ist, dass weiterhin eine behandlungsbedürftige ADHS oder andere psychische Störung besteht. Erwachsene bis zum 21. Lebensjahr können noch von einem Kinder- und Jugendpsychiater oder -psychotherapeuten behandelt werden, müssen aber spätestens ab dem 21. Lebensjahr ein Behandler aufsuchen, der für Erwachsene zuständig ist. Der aktuelle Therapeut kann den Patienten oft direkt an einen Therapeuten für Erwachsene überweisen oder ihm helfen, einen neuen Therapieplatz zu finden. Weiterhin sollte er seine Patienten umfassend über die Versorgungsmöglichkeiten für Erwachsene mit ADHS informieren.

## **Psychoedukation**

Eine Psychoedukation ist bei Erwachsenen mit ADHS ein wichtiger Bestandteil der Behandlung. Hierbei werden die Betroffenen umfassend über das Störungsbild der ADHS, seine Entstehung und den Verlauf der Erkrankung aufgeklärt. Dies kann für die Patienten bereits sehr hilfreich und entlastend sein. Außerdem erhalten sie Informationen über die verschiedenen Behandlungsmöglichkeiten und lernen, wie sie besser mit der Erkrankung umgehen können.

## **Behandlung mit Medikamenten**

Laut der aktuellen Leitlinie ist bei Erwachsenen mit ADHS eine Behandlung mit Medikamenten auch bei einer leichten oder mittelgradigen Symptomatik ein wichtiger Bestandteil der Therapie. Bei einer schwer ausgeprägten ADHS sollten auf jeden Fall Medikamente eingesetzt werden, weil sie es oft

erst ermöglichen, dass andere Therapieverfahren wirken. Die Behandlung sollte immer von Ärzten mit Erfahrung in der medikamentösen Behandlung der ADHS durchgeführt werden.

Zur Therapie der ADHS bei Erwachsenen werden Stimulanzien wie Methylphenidat, Amphetamin oder Lisdexamphetamin oder Nicht-Stimulanzien wie Atomoxetin und Guanfacin eingesetzt. Derzeit sind in Deutschland die Stimulanzien Methylphenidat (Ritalin Adult, Medikenet Adult) und Lisdexamphetamin (Elvanse Adult) und das Nicht-Stimulanz Atomoxetin (Strattera) zur Behandlung bei Erwachsenen zugelassen. Guanfacin (Intuniv) ist in der EU zur Behandlung von Kindern und Jugendlichen mit ADHS zugelassen und kann Off-Label auch bei Erwachsenen eingesetzt werden. Ist das anfängliche Medikament nicht oder nicht ausreichend wirksam, kann die Dosis erhöht, zu einem anderen Medikament gewechselt oder zusätzlich ein zweites Medikament gegeben werden.

Die Medikation kann die Konzentrations- und Selbststeuerungsfähigkeit verbessern, die Impulsivität vermindern und Stimmungsschwankungen verringern. Das trägt häufig dazu bei, den Leidensdruck der Betroffenen und die Einschränkungen im Alltag zu verringern. Allerdings sollte die Medikation immer mit Maßnahmen der Psychoedukation oder mit einer Psychotherapie kombiniert werden. So verbessern sich durch die Medikation zwar meist die Symptome, es bleibt aber oft eine Restsymptomatik und die Betroffenen haben weiterhin Schwierigkeiten, ihren Alltag zu bewältigen. Eine Psychoedukation oder Psychotherapie kann dann dazu beitragen, die Symptome weiter zu verringern und den Patienten helfen, im Alltag besser zurecht zu kommen.

Liegt gleichzeitig mit der ADHS eine Depression vor, werden zur Behandlung häufig auch Antidepressiva eingesetzt – insbesondere das Antidepressivum Bupropion, das die Symptome der ADHS und der Depression lindern kann.

## Psychotherapie

Auch in einer Psychotherapie erhalten die Betroffenen zunächst Informationen über das Krankheitsbild, seine Entstehung und Behandlung. Als Therapieform hat sich bei Erwachsenen mit ADHS insbesondere die Verhaltenstherapie als wirksam erwiesen. Hier lernen die Patienten, alte, problematische oder ungünstige Denk- und Verhaltensmuster durch neue, geeignetere Denk- und Verhaltensweisen zu ersetzen. In den letzten Jahren wurden auch speziell auf die ADHS zugeschnittene verhaltenstherapeutische Programme entwickelt, die sich bei der Störung als wirksam erwiesen haben.

In einer Psychotherapie lernen die Patienten konkrete Strategien, um mit ihren Symptomen besser zurechtzukommen und in für sie schwierigen Situationen besser reagieren zu können. Sie lernen, sich im Alltag besser zu organisieren, ihre Stimmung besser zu regulieren und ihre Gefühle sowie Impulse besser zu kontrollieren. Weiterhin können sie in der Therapie ihre sozialen Kompetenzen verbessern und Strategien zur Bewältigung von Problemen sowie Stress erwerben. Achtsamkeits-Übungen können dazu beitragen, Distanz zu den ständig wechselnden Gedanken, Gefühlen und Handlungsimpulsen aufzubauen. Weiterhin werden in der Therapie die typischen Stärken von ADHS-Patienten wie Neugier, Kreativität, Fantasie und schnelle Auffassungsgabe gefördert.

Die Psychotherapie kann auch in der Gruppe durchgeführt werden. Das hat den Vorteil, dass die Betroffenen ihre Erfahrungen austauschen und sich bei Veränderungen sowie Fortschritten gegenseitig unterstützen können.

Oft ist es auch sinnvoll, den Partner oder Familienangehörige in die die Psychotherapie beziehungsweise die Psychoedukation einzubeziehen. Es ist günstig, wenn diese gut über das Krankheitsbild der ADHS Bescheid wissen und wissen, wie sie den Betroffenen am besten unterstützen können. So können sie ihn bei der Organisation des Alltags unterstützen und ihn an wichtige Termine und Aufgaben erinnern. Zudem können sie sich geduldig und berechenbar verhalten, um so dem Betroffenen Stabilität zu geben. Gemeinsam können in der Therapie Strategien erarbeitet werden, um die Kommunikation zu verbessern, Konflikte besser zu lösen und so einen besseren Umgang miteinander in Partnerschaft oder Familie zu ermöglichen.

Die Therapie der ADHS bei Erwachsenen findet meist ambulant statt. Eine stationäre oder teilstationäre Therapie in einer Klinik oder einer Rehabilitationseinrichtung kann sinnvoll sein, wenn mit einer ambulanten Therapie keine deutlichen Verbesserungen erreicht werden, wenn eine besonders schwere ADHS-Symptomatik oder weitere, schwere psychische Störungen vorliegen oder die psychosozialen Bedingungen besonders schwierig sind. An eine stationäre Therapie sollte sich immer eine ambulante Psychotherapie oder der Besuch einer Selbsthilfegruppe anschließen.

## **Welche konkreten Maßnahmen können hilfreich sein?**

Da die Symptome einer ADHS von Person zu Person sehr unterschiedlich sind, muss jeder Betroffene für sich selbst herausfinden, was ihm hilft, im Alltag besser zurecht zu kommen. Hilfreich sind oft schon einfache, konkrete Maßnahmen, etwa, seinen Tag genau zu planen, Termine und Aufgaben in einen Terminkalender oder eine Handy-App einzutragen und an gut sichtbaren Stellen Erinnerungsnotizen aufzuhängen. Damit es leichter fällt, Aufgaben anzugehen, ist es günstig, größere Aufgaben in kleine Teilschritte aufzuteilen. Sinnvoll ist es auch, Routinen einzuführen und wichtige Gegenstände (wie Schlüssel, Handy oder Portemonnaie) immer an den gleichen Ort zu legen. Beim Arbeiten oder beim Erledigen von Aufgaben ist es hilfreich, Ablenkungen zu vermeiden und an einem ruhigen Arbeitsplatz ohne störende Geräusche oder andere Ablenkungen zu arbeiten.

von Dr. Christine Amrhein

Hier können Sie nach Psychotherapeuten suchen, die Therapien für Erwachsene mit AHDS anbieten:

[Therapeutensuche](#)

---



## Quellen

1. AWMF online: Leitlinien: Leitlinie ADHS bei Kindern, Jugendlichen und Erwachsenen  
<https://www.awmf.org/leitlinien/detail/II/028-045.html>
2. Informationen auf der Webseite ADHS Deutschland e. V.  
<http://www.adhs-deutschland.de/Home/ADHS/Erwachsene/ADHS-im-Erwachsenenalter.aspx>
3. Informationen über ADHS bei Erwachsenen auf der Webseite Neurologen und Psychiater im Netz  
<https://www.neurologen-und-psychiater-im-netz.org/psychiatrie-psychosomatik-psychotherapie/ratgeber-archiv/meldungen/article/viele-erwachsene-leiden-unbekannterweise-unter-adhs-diagnose-kann-sehr-entlastend-sein/>
4. Informationen über ADHS bei Erwachsenen auf der Webseite gesundheitsinformationen.de  
<https://www.gesundheitsinformation.de/adhs-bei-erwachsenen.2330.de.html?part=verlauf-j3>