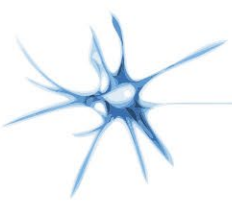


# Studieren mit ADHS - Überblick und Einführung



# ADHS ist keine Modediagnose

sondern eine multifaktoriell bedingte neurobiologische  
Entwicklungsstörung, die vor allem den Dopamin-  
und Noradrenalin-Haushalt betrifft



## 3 Subgruppen

ADHS            vorwiegend hyperaktiver Typ

ADHS            impulsiv / hyperaktiver Typ

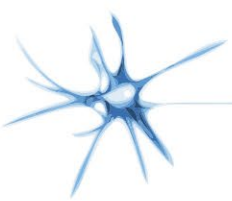
ADS            vorwiegend unaufmerksamer Typ

## Kardinalsymptome

Unaufmerksamkeit

Hyperaktivität

Impulsivität



# Genetische und neurologische Faktoren

Genvarianten mit Erbllichkeit von 91%

Dysfunktion im Neurotransmitterhaushalt

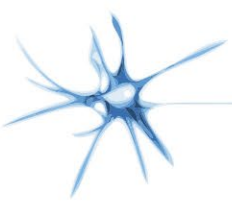
Volumenveränderungen in einigen Gehirnarealen

Asymmetrien der Hirnstruktur

Funktionsstörungen u.a. im Frontalhirn

pränatale Belastungen

Gehirnverletzungen



# Verstärkende psychosoziale Faktoren

Reizüberflutung

Wertewandel der modernen Gesellschaft

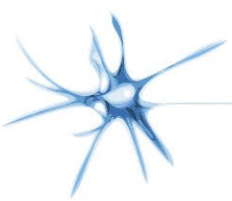
Leistungsdruck

fehlende Zeit für individuelle Entwicklung

Schulprobleme

seelische Belastungen

traumatische Erlebnisse



# Störung der Aufmerksamkeit

bringt Sachen nicht zu Ende

driftet bei Besprechungen ab

kann Gelerntes schwer abrufen

wird durch äußere Reize abgelenkt

Schwierigkeiten mit Selbstorganisation

Schwierigkeiten mit Daueraufmerksamkeit



# Innere und äußere Unruhe - Zappelphilipp

Gedankenkarussell nicht stoppen können

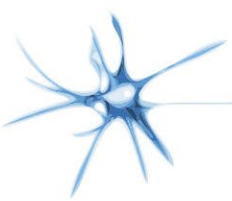
innerlich „wie von einem Motor“ angetrieben

unbewusster ständiger Bewegungsdrang

Unruhe und Zappeln mit Händen und Füßen

Trommeln auf der Tischplatte, Wippen mit dem Fuß

bei Besprechungen nicht lang ruhig sitzen können



# Störung der Impulskontrolle

übermäßiges Reden

antworten, bevor Frage vollständig gestellt wurde

häufiges Stören und Unterbrechen anderer

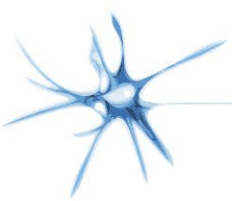
impulsives Handeln

vorschnell Entscheidungen treffen

Zusagen machen, die man nicht einhalten kann

Abbrechen von Ausbildungen





# Wahrnehmungsprobleme

überempfindliches Gehör

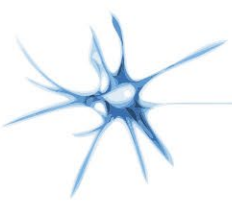
eigene Lautstärke wird nicht wahrgenommen

überempfindlich bei Berührungen

unausgewogener Krafteinsatz

fehlendes Gefühl für Hunger und Durst

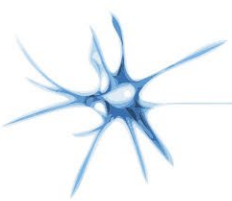
Winkelfehlsichtigkeit



# Angeborene Gehirnstoffwechselstörung

Störung der Reizübertragung

Animation:  
Vorgänge bei ADHS



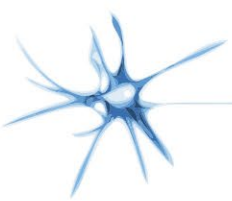
# Informations - Chaos

Reize kommen unvollständig im Gehirn an

Das Gehirn will die Lücken in der Informationskette füllen

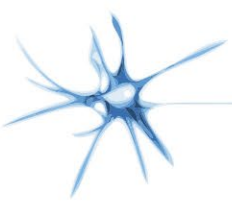
Es sucht nach passenden Beispielen und versucht,

die unvollständigen Informationen zu ergänzen



Dennoch hätte wo schwelich ein ander Kapitän und die andere Mannschaft die Mute abt, sich die unerhörte Gefahren aussetzen. Kapitän Gordon doch hatte in. Solz blickte er von der Kommandobrücke auf die Matrosen und Matrosinnen hinunter, die alle erpöbt fauchte auf ihre jeweiligen Spezialbeten waren. Neben dem Kapitän stand sein Eifer Steward, Don Melú, in Seebr von dem Srot der Krn, der schon hundertsechszehnmal Orkney überstanden hatte.

(aus Momo von Michael Ende. Umgeschrieben vom 14-jährigen Felix Dietz für sein Buch „Wenn ich doch nur aufmerksam sein könnte“)



# Therapiemaßnahmen

Information und Aufklärung

„Bibliotherapie“

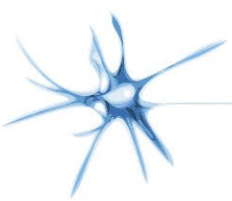
medikamentöse Therapie

Psychotherapie

Aufmerksamkeitstraining

Soziales Kompetenztraining

Selbsthilfegruppen



# Medikamentöse Therapie

Verschiedene Wirkstoffgruppen wie zum Beispiel

Methylphenidat oder Atomoxetin

Individuelle Dosierung und kontinuierliche Medikation  
erforderlich

Stimulanzien-Therapie nicht lebenslang nötig

Erwachsene sind nach 7 – 12 Jahren oft austherapiert

Danach nur noch situativ notwendig



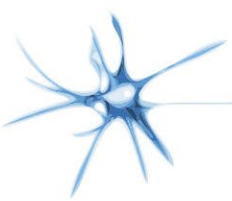
# Vigilanz

Bei ADHS-Betroffenen kann die Vigilanz

(Wachheit des Gehirns)

bis zu 6 x innerhalb einer Minute

zwischen „hochkonzentriert“ und „fast einschlafen“ pendeln



# Versuch der Selbstmedikation

Kaffee, Tee, Cola, Energydrinks

Schokolade und Süßigkeiten

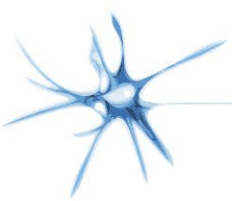
Nikotin

Alkohol

Medikamente

Drogen





# Suchtverhalten als Stimulans

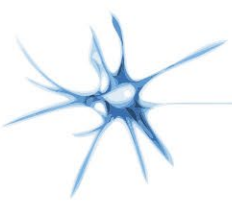
Medienkonsum

Spielsucht

Essstörungen

riskantes Verhalten

Adrenalin-Junkie



# ADHS bedeutet

Exekutive Dysfunktion

kognitive Funktionsdefizite

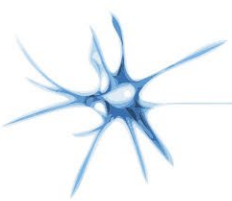
kein Lernen aus Erfahrung

kein Automatisieren

Vermeidungsverhalten

oppositionelles Verhalten

Stimmungsschwankungen

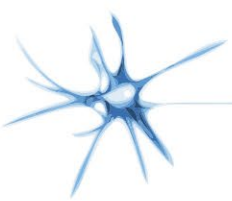


# Zeitblindheit

Unpünktlichkeit, weil man noch schnell etwas erledigt, was  
„nur 5 Minuten“ dauert

Fehleinschätzung der Dauer einzelner Tätigkeiten

Probleme, Tagespläne so zu erstellen, dass das Time  
Management realistisch bleibt



# Besondere Begabungen und Stärken

Kreativität

Risikofreude

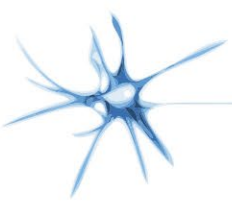
Führungsqualität

Forschergeist

Einfühlungsvermögen

Gerechtigkeitsinn

Begeisterungsfähigkeit



# Kognitive Ursachen

Filter-Fehlfunktion

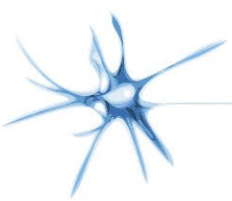
zu kleiner verwendbarer Arbeitsspeicher

Störung der Selbstregulation

Übererregung

Antriebslosigkeit

seelische Belastungen



# Psychosoziale Faktoren, die ADHS verstärken

Erfolgsdruck in der globalisierten Gesellschaft

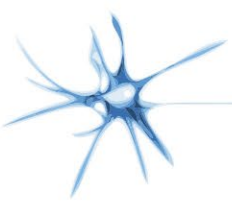
fehlende Zeit für individuelle Entwicklung

ADHS der Eltern

uneinheitlicher oder falscher Erziehungsstil

Konflikte in der Familie

finanzielle Probleme

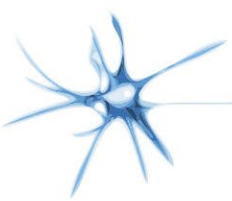


# Menschen mit ADHS

können Eindrücke nicht filtern, daher kommt es häufig zu  
Reizüberflutung

können Aufmerksamkeit und Konzentration nicht willentlich  
halten, das kann zu Hyperaktivität sowie zu innerer Unruhe  
führen

haben Schwierigkeiten mit der Steuerung von Emotionen und  
Impulsen



# Menschen mit ADHS

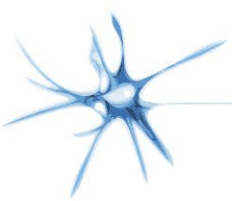
haben einen „digitalen Wahrnehmungsstil“

haben häufig ein niedriges Selbstwertgefühl

„Autoritätspersonen“ müssen authentisch sein, um sich

Respekt zu verdienen





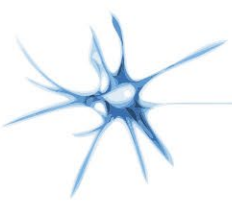
# ADHS - ASS

Bis zu 50 % der Menschen mit ADHS haben auch eine  
Autismus-Spektrum-Störung

Bis zu 80 % der Menschen mit ASS haben auch ADHS

Sowohl ADHS als auch ASS gehören zu den tiefgreifenden  
Entwicklungsstörungen

Bei beiden Störungsbildern treten Probleme in multiplen  
Lebensbereichen auf



# Autismus - Spektrum - Störungen führen unter Umständen zu

vermindertem sozialem Interesse

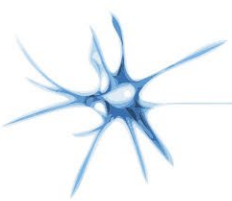
sozialem Rückzug

Fehldeutung mimischer und akustischer

Kommunikationssignale

Schwierigkeit, soziale und emotionale Signale richtig zu lesen

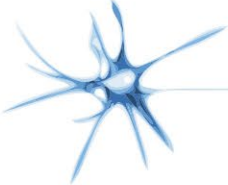
und zu senden



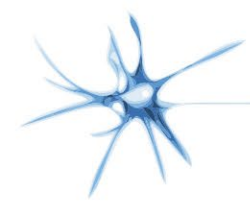
# ADHS - ASS

Bei ASS kommt es sehr schnell zur Reizüberflutung, die sich in stereotypen Bewegungen, im Rückzug (Freezing) oder durch Wutanfälle zeigen kann

Bei ADHS ist gerade im beruflichen Kontext die Reizoffenheit extrem störend; Betroffene können sich nicht auf eine Sache konzentrieren, springen von einer Aufgabe zur anderen



Mit Therapie	Ohne Therapie
Volle Entwicklung der geistigen Fähigkeiten der meist gut- bis hochbegabten Kinder	Schulprobleme, die die gesamte Klasse beeinträchtigen und die oft zum Schulabbruch führen
Entfaltung der hohen sozialen Kompetenz und des ausgeprägten Gerechtigkeits sinnes	Verweigerungsverhalten auf Grund von persönlich erlebter Ungerechtigkeit
Entwickeln einer der hohen Intelligenz entsprechenden vernünftigen, gesunden Lebensführung	Gefährliche Selbstmedikation durch Schokolade, Tabak, Alkohol, Kaffee, Arzneimittel und Drogen
Selbstbestimmtes Leben als wertvolles Mitglied der Gemeinschaft	Abhängigkeit von sozialpädagogischen und psychiatrischen Einrichtungen, Polizei und Justiz
Berufliche Nutzung der hohen Kreativität durch positives „Querdenken“	Versinken in Chaos auf privater und beruflicher Ebene mit Auswirkungen auf die Familie



Vielen Dank für Ihre Aufmerksamkeit