

ADHS IM ERWACHSENENALTER

Dr. med. Suzanne von Blumenthal

Fachärztin für Psychiatrie und Psychotherapie



ADHS ist längst nicht mehr nur ein Thema der Kinder- und Jugendmedizin. Zunehmend wird erkannt, dass diese neurobiologische Besonderheit oft bis ins Erwachsenenalter bestehen bleibt. Viele Erwachsene bemerken ihre eigene Betroffenheit erst, wenn ihre Kinder diagnostiziert werden. In meiner Praxis erlebe ich häufig, dass Eltern von Kindern mit ADHS erst im Nachhinein herausfinden, dass auch sie selbst vom Aufmerksamkeits-Defizit-Syndrom betroffen sind.

Während bei Erwachsenen die typische Hyperaktivität meist fehlt, stehen Symptome wie innere Unruhe, Rastlosigkeit, Ablenkbarkeit und Impulsivität im Vordergrund. Rund 4% der Erwachsenen sind betroffen, doch nur 20% wissen davon.

Betroffene kämpfen zudem häufig mit Herausforderungen wie Prokrastination (auf morgen verschieben, Anm. Red.), Aufgaben zum Abschluss zu bringen, Termine einzuhalten, Konzentrationsproblemen, Folgen in Gesprächen, Flüchtigkeitsfehlern bei monotonen Aufgaben, Dinge zu verlegen oder zu vergessen.

HERAUSFORDERUNGEN

ADHS beeinflusst unter anderem die Verarbeitung von äusseren Reizen wie

Lärm, Licht oder Körperkontakt sowie inneren Reizen wie Gedanken, Gefühlen, Sorgen und Stress. In der häufigen Kombination mit Hochsensibilität kann dies zu einer erheblichen Belastung führen, da die Reizfilterfunktion des Thalamus weniger ausgeprägt ist als bei neurotypischen Personen.

Ein Ungleichgewicht der Neurotransmitter wie Dopamin, Noradrenalin und Serotonin spielen hierbei eine zentrale Rolle. Trotz dieser Schwierigkeiten verfügen ADHS-Betroffene oft über Stärken wie Kreativität, spontanen Erfindergeist, Empathie und die Fähigkeit, in Ausnahmesituationen gut zu funktionieren.



So können ADHS-Betroffene durchaus erfolgreich sein im Beruf und im privaten Leben. Sie stehen jedoch häufig vor Herausforderungen wie dem Gefühl des Blockiertseins, nichts zustande zu bringen, Aufgaben nicht abzuschließen oder wichtige Dinge zu verschieben, was dann zu schwierigen beruflichen oder zwischenmenschlichen Situationen führen kann.

In meiner Zeit als Cheförztin einer größeren psychiatrischen Klinik fiel auf, dass viele Erwachsene mit Depressionen oder Suchtproblemen auch von ADHS betroffen sind. Oft wurde die Medikation mit Stimulanzien wie Ritalin empfohlen. Allerdings profitieren nicht alle von diesen Medikamenten, und viele suchen nach alternativen Ansätzen.



LOGOSYNTHESE

Ein vielversprechender Ansatz, der mich in meiner ambulanten Arbeit überzeugt hat, ist die Logosynthese. Ein Modell, das ich erfolgreich als Psychotherapeutin bei Stressfolgestörungen wie Burnout angewendet habe. Die Methode zielt darauf ab, Stressoren als Auslöser zu identifizieren und ihre Wirkung zu neutralisieren.

Da es sich bei ADHS auch um eine Reizverarbeitungsstörung handelt, die mit der Stressverarbeitung zu tun hat, habe ich begonnen, bei ADHS-Betroffenen mit Logosynthese in der Einzelpsychotherapie zu arbeiten. Die Resultate waren vielversprechend: Betroffene konnten ihren Alltag besser bewältigen und fühlten sich weniger gestresst.

SELBSTCOACHING-MODELL

Auch mein Kollege, Markus Hämmerli, ein spezialisierter ADHS-Coach, setzt seit 2021 gezielt Logosynthese in seinen Coachings ein und verzeichnet da-



mit nachweislich positive Veränderungen bei seinen Klienten, insbesondere in deren Alltagsbewältigung und Stressmanagement. Als Selbstbetroffener kennt er die Probleme und Herausforderungen mit ADHS bestens. Die Klienten berichten von spürbaren Erleichterungen im Umgang mit alltäglichen Herausforderungen und einer verbesserten Lebensqualität.

Gemeinsam haben wir ein innovatives Gruppenprogramm und ein praktisches Selbstcoaching-Modell entwickelt. Ziel ist es, Betroffene aktiv dabei zu unterstützen, ihren Alltag besser zu meistern und die typischen Herausforderungen von ADHS gezielt anzugehen. Der Ansatz basiert auf der Kombination von fundiertem Wissen über ADHS und den wirksamen Prinzipien der Logosynthese.



GRUPPENPROGRAMM FÜR BETROFFENE

Seit August 2024 bieten wir ein speziell auf Erwachsene mit ADHS zugeschnittenes Gruppenprogramm an. Dieses

Programm umfasst sechs Termine, die mit einer Einführung in die Grundlagen von ADHS und Logosynthese beginnen. In einer kleinen, vertrauensvollen Gruppe lernen die Teilnehmer, belastende Alltagssituationen zu analysieren und nachhaltig zu entschärfen.

Ein zentrales Element des Gruppenprogramms ist die gemeinsame Arbeit an individuellen Themen. In jeder Sitzung wird eine herausfordernde Alltagssituation eines Teilnehmers, die besonders starken Stress verursacht, analysiert. Gemeinsam identifizieren wir den Auslöser dieser Belastung und neutralisieren ihn mithilfe der Logosynthese.

Diese Prozesse führen zu einer spürbaren und oft nachhaltigen Entlastung. Die anderen Gruppenmitglieder beobachten und durchleben dabei den Prozess und lernen daraus. Sie profitieren dabei auf zweierlei Weise: Einerseits beobachten sie den Lösungsprozess, was ihnen Einblicke in die Methode bietet. Andererseits erleben sie, wie diese Ansätze auf ihre eigenen Herausforderungen übertragen werden können.

EINE NACHHALTIGE LÖSUNG

Das Ziel des Programms ist nicht nur die unmittelbare Entlastung, sondern auch die langfristige Selbstbefähigung der Teilnehmer. Durch die Arbeit in der Gruppe und das begleitende Selbstcoaching-Modell entwickeln die Betroffenen die Fähigkeit, ihre Herausforderungen eigenständig zu bewältigen. Dies stärkt nicht nur ihr Selbstvertrauen,

sondern eröffnet ihnen auch neue Perspektiven im Umgang mit den alltäglichen Herausforderungen.



Die Rückmeldungen aus den ersten beiden Gruppen sind sehr positiv. Teilnehmer im Alter von 18 bis 73 Jahren berichteten von einer spürbaren Verbesserung, dass sich ihre Alltagsbewältigung deutlich verbessert hat, sie sich weniger gestresst fühlen und sie die praktischen Alltagsstrategien eigenständig anwenden. Obwohl anfängliche Skepsis bestand – vor allem, weil die Methode so einfach in der An-



wendung ist, wandelte sich diese schnell in Begeisterung.

ZUKUNFTSPERSPEKTIVEN

Wir sind überzeugt, dass wir mit der Logosynthese einen innovativen Ansatz in der ADHS-Therapie gefunden haben. Dieser hilft Betroffenen, besser mit Stress und Reizüberflutung umzugehen. Wir werden 2025 dieses Programm am Logosynthese Institut Schweiz weiterführen. Zudem planen wir, das Gruppenprogramm für Fachpersonen zugänglich zu machen, so dass es auch in anderen Praxen angeboten werden kann.

Dieser Ansatz bietet zukünftig eine wertvolle Therapieform, die nicht nur Erleichterung bringt, sondern nachhaltig und langfristig die Lebensqualität von ADHS-Betroffenen verbessern wird.



AUTORIN

Dr. med. Suzanne von Blumenthal ist Fachärztin für Psychiatrie und Psychotherapie FMH und hat über 30 Jahre Erfahrung in ambulanten und stationären Bereichen der Psychiatrie und Psychotherapie. Sie arbeitete von 1995 bis 2017 als Chefarztin der Psychiatrischen-Dienste-Graubünden. Sie ist als Belegärztin der Privatklinik Mentalva in Cazis tätig. In Rodels und Bad Ragaz bietet Dr. med. Suzanne von Blumenthal ambulante Psychotherapie an. Schwerpunkt ist die Behandlung von Angst, Depression, posttraumatischer Belastungsstörung, Long-Covid und weiteren psychosomatischen Störungen.

