

Bin ich ADHS/ADS gefährdet? Jetzt auf Symptome testen

Bis vor nicht allzu langer Zeit ging man davon aus, dass sich die ADHS/ADS Symptomatik bis zum Erwachsenenalter „auswachsen“ würden. Bei einer angenommenen Dunkelziffer von über 2 Millionen Menschen, die entweder nicht wissen, dass sie an ADHS/ADS leiden oder nicht therapiert werden, kommt man zu einem anderen Schluss.

Um die Diagnose „ADHS/ADS“ im Kindesalter stellen zu können, sind folgende Merkmale notwendig:

- Impulsivität
- Hyperaktivität
- Aufmerksamkeitsstörung

Diese drei „Kardinalssymptome“ müssen auf jeden Fall gegeben sein. Wird eine ADHS/ADS im Kindesalter nicht therapiert, gehen diese Symptomatiken ins Erwachsenenalter über. Hier zeigen sie sich dann in einem anderen Ausmaß und in einer anderen Form – Aber sie sind nach wie vor da und können den Betroffenen einen enormen Leidensdruck verursachen.

Häufige Auffälligkeiten im Erwachsenenalter sind zum Beispiel:

- ständig wechselnde Arbeitsstätten
- Schwierigkeiten mit den Kollegen
- Beziehungsprobleme (keine standhaften, langanhaltenden Beziehungen)
- Chaos in der Wohnung (kann sogar Messi – Züge annehmen)
- Ärger am Arbeitsplatz wegen ständigem Verschlafen
- Chaos am Arbeitsplatz
- Aufträge werden gelegentlich vergessen
- Chaos im Kopf (die Gedanken schießen und kreisen, sodass man zu keinem geordneten Gedanken findet)
- Suchterkrankungen
- Depressive Störungen
- Angsterkrankungen
- Wutausbrüche
- Jähzorn

Das Erscheinungsbild kann so unterschiedlich sein, wie der Mensch selber. Dennoch haben betroffenen Erwachsene Schwierigkeiten innerhalb der „Kardinalssymptome“. Leider wissen heute viele Erwachsene nichts von dieser Störung und denken, sie sind einfach „schusselig“, machen immer nur „Chaos“ und kriegen „nichts auf die Reihe“. Dies sind Sätze, mit denen die damaligen Kinder mit ADHS heute erwachsene ADHS/ADS'ler geworden sind – und viele glauben mittlerweile sogar daran. Doch auch eine ADHS/ADS im Erwachsenenalter kann man noch therapieren. Betroffenen müssen nicht mit diesem „Chaos im Kopf und im Leben“ alt werden. **Testen Sie**, ob bei Ihnen ADHS/ADS vorliegen könnte mithilfe der folgenden Fragen. Je mehr, der unten stehenden Fragen sie mit „ja“ beantworten, um so eher erhärtet sich der Verdacht einer ADHS/ADS.

1. Haben Sie Schwierigkeiten, sich zu konzentrieren?
2. Haben Sie manchmal Ärger im Job oder in der Schule?
3. Sind Sie schnell gereizt?
4. Haben Sie Schwierigkeiten, mit Stress umzugehen?
5. Haben Sie Schwierigkeiten, die Bedürfnisse und Wünsche anderer zu verstehen?
6. Haben Sie Schwierigkeiten, Ordnung zu halten?
7. Haben Sie Schlafprobleme?
8. Hatten Sie als Kind Schwierigkeiten in der Schule?
9. Hatten Sie als Kind Probleme mit dem Lernen?
10. Hatten Sie als Kind nicht viele Freunde?
11. Hatten Sie als Kind Schwierigkeiten, Freunde zu finden?
12. Verlieren Sie sich häufig in Tagträumen?
13. Verlegen Sie viele Dinge?
14. Beschwert sich Ihr Partner, dass Sie nie zuhören?
15. Lesen Sie gerne?
16. Sind Sie angespannt?
17. Fühlen Sie eine permanente innere Unruhe?
18. Sind Sie „zappelig“ ?

- 19. Werden Sie öfters aggressiv?
- 20. Sind Sie häufig aufbrausend?
- 21. Wechselt Ihre Stimmung schnell?
- 22. Fühlen Sie sich häufig erdrückt?
- 23. Fühlen Sie sich schnell ungerecht behandelt?

Sollten Sie bei dieser kleinen Auswahl an Fragen mehr „**ja**“ als „**nein**“ angekreuzt haben und darüber hinaus mit Ihrem Leben nicht zufrieden sein, so empfehlen wir Ihnen einen Gesprächstermin bei Ihrem Arzt. Ihr Arzt hat ausführliche Informationen für Sie, wie man ADHS/ADS im Erwachsenenalter diagnostizieren kann und was Sie selber tun können. Manchmal reicht auch schon eine „**greifbare**“ **Diagnose**, um aufatmen zu können. Es gibt heute viele unterschiedliche Therapiemöglichkeiten, die Ihnen weiterhelfen können, Ordnung in Ihr Leben zu bringen – es muss nicht immer ein Medikament sein.

Bewährt haben sich beispielsweise bestimmte Trainingseinheiten für Erwachsene:
Strukturtraining (bringt Ordnung in Kopf und Leben)

Stressbewältigungstraining

Selbstinstruktionstraining (man „lernt“ geordnetes Denken)

Selbsthilfegruppen

Verhaltenstherapie

Corinna Wietelmann

Weiterführende Links:

[Selbsttest: Persönlichkeit](#)

[Selbsthilfe Training: Grundlagen Depression](#)

[Selbsthilfe Training: Umgang mit schweren Erkrankungen](#)

Foto: Uwe Leder